

# みんなのわ



## 熱中症に気をつけよう



千葉県子育て支援館 看護師

## 大和 貴子

本格的な夏がやってきました。夏の遊びといえば、水遊びや花火、虫取りなどなど。子どもたちにとっては、パラダイス！しかし、夏の暑い日差しの中、「熱中症は大丈夫かしら？」と我が子を心配する方も多いのではないのでしょうか？そこで今回は、熱中症についてお話したいと思います。

人間の体温は、気温や直射日光で暑いときや運動した時に上昇します。この熱を下げるためには、汗と血液が大きな役割を果たしています。体温が上昇すると汗をかき、その汗が蒸発することで熱が下がります。また、からだの中で発生した熱が血液へ移り、その血液が皮膚の血管へ集まることで、皮膚から熱がからだの外へ放出されて体温が下がります。しかし、気温や湿度が高い場合、熱をからだの外へ放出しにくくなります。またからだの中の水分が足りなくなると汗がかけなくなり、体温調節が難しくなります。この状態が続くことで、からだの奥の部分の熱があがってしまい、熱中症になってしまいます。

熱中症かどうかを判断するには、体温と汗やおしっこの量が重要になります。体温の目安としては38度を超えたら要注意です。また、からだの中の水分が不足してくると汗が出なくなり、皮膚が乾いて熱くなります。おしっこの量も少なくなり、色が褐色になります。おしっこの量がいつもより少ないか、気をつけてみてください。

そして「熱中症かな？」と思ったら、応急処置のポイントは次の2つになります。

### ①からだを冷やす

まずはからだを冷やしてあげてください。屋外であれば日陰で涼しい場所、屋内であればエアコンの効いた涼しい場所へ移動してください。そして、からだにこもっている熱を逃がすために、絵のように大きい血管の通っているところを冷やします。氷や凍った保冷剤などを肌に直接当てると、凍傷になる可能性があるため、タオルでくるんで冷やします。

### ②水分の補給

大量の汗をかくと、水分と共に塩分も失われます。それらを補うために、乳児の場合は、母乳やミルクを与え、幼児の場合は、乳幼児用のイオン飲料や麦茶、ジュースなどを飲ませます。それでもぐったりしていたり、いつもと様子が違うと感じた場合は、経口補水液を飲ませてください。経口補水液は、手作りすることができます。



### 《経口補水液の作り方》

水1ℓに対して、塩3g、砂糖40g、あればレモン汁少量(香りづけ)を加えてよく混ぜ溶かす。

応急処置をしてもお子さんの様子が変わらない場合は、必ず病院を受診してください。

重要なのは、熱中症にならないこと。そのためには、①不要不急の用事でない限り炎天下の中の外出を避ける、②外出時は調整しやすい服装を選ぶ ③外遊びをするのであれば、帽子をかぶり、こまめに日陰や屋内で休憩して水分補給を行う、④ベビーカーを長時間日なたに置かない、⑤車内や屋内ではクーラーを適切に使用する、といった点に気をつけて頂けたらと思います。また、日頃の体調管理も重要になります。

親子で健康に気をつけ、この夏を乗り切りましょう！

参考：すくすく子育て情報「子どもの熱中症Q&A」

<https://www.nhk.or.jp/sukusuku/p2020/822.html>





# 8月の予定

新型コロナウイルス感染状況により内容に変更がある場合がございます。詳しくはHP・Twitterにてご案内致します。ご理解いただきますようお願い致します。

日	月	火	水	木	金	土
 子育て支援館HP QRコード	1	2 休館日	3 ひよこ(7LMマ・P/PK) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	4 小うさぎ① うさぎ②	5 いす 育児・保健相談	6 ボランティア講習会 心理・発達相談
7 心理・発達相談	8 ※子育てコンシェルジュ出張相談	9 休館日	10 ひよこ(7LMマ・P/PK) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	11 ぱんだ	12 いす 育児・保健相談	13 心理・発達相談
14 〔オンライン〕 心理士による 講座 サンデーいす 心理・発達相談	15	16 休館日	17 ひよこ(7LMマ・P/PK) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	18 うさぎ① 小うさぎ②	19 いす 育児・保健相談	20 〔オンライン〕 子どもと過ごす 環境づくり講座 心理・発達相談
21 なごみひろば 心理・発達相談 育児・保健相談	22	23 休館日	24 ひよこ(7LMマ・P/PK) なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	25 ぱんだ	26 いす ココロはい講座 育児・保健相談	27 心理・発達相談
28 心理・発達相談	29	30 休館日	31 育児・保健相談 アレルギー相談	※子育てコンシェルジュ出張相談 ～保育園認定こども園・幼稚園入園について～ 予約制14:15～15:30(お一人様15分程度)予約時に時間をお知らせします。当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください！		

## わいわいひろば

サンデーいす(おおむね7か月～11か月)

14日(10:00～10:30)(担当:加納)

※内容等は通常のりすと同じです。定員:10組 会場:プレイホール

ひよこ(2か月～おおむね6か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」

3日・10日・17日・24日

(10:00～10:30)会場:乳児室

定員5組+プレママ・パパ2名(担当:松本)



りす(おおむね7か月～11か月)

「ふれあい遊びを楽しもう!」

5日・12日・19日・26日

(10:00～10:30)会場:乳児室

定員6組(担当:東原)

小うさぎ(おおむね1歳～1歳4か月)

うさぎ(おおむね1歳5か月～1歳11か月)

「リズム遊びを楽しもう!」

4日 小うさぎ① うさぎ②

18日 うさぎ① 小うさぎ②

(①10:00～10:40②10:50～11:30)

会場:プレイホール

定員10組(担当:黒川)



ぱんだ(おおむね2歳以上)

「体を動かして遊ぼう!」

11日・25日

(10:00～10:40)

会場:プレイホール

定員10組(担当:吉村)

★ぱんだは「かつらぎ民話を語る会」の

紙芝居もありますよ!!

わいわいひろば「ひよこりす」は感染対策の為保護者は1名の参加でお願い致します。ごきょうだいが参加する場合は申込時にご相談ください。感染状況で開催場所の変更もございます。(サンデーはプレイホールで開催いたします。)

※プレイホールでのひろば開催中は参加者のみのご利用となります。

## わいわいひろば お申込みについて

8月1日～15日開催分・・・7月15日午前9時より受付開始

8月17日～31日開催分・・・8月1日午前9時より受付開始

- お申し込みは、館内窓口・電話・ホームページにてお受けいたします。
- 上記受付開始日については、すべての受付を午前9時より開始いたします。
- お申し込み回数は、月間でお1人様1回限りとなっております。
- 定員に達している場合は、キャンセル待ちをお受けしております。

# なごみひろば

毎週水曜日 10:00～11:00

定員:8名(お子様の人数は含みません)

対面会場:多目的室

「なごみひろば」は保護者の方同士と一緒に学び合うひろばです。

事前予約制となっております。定員になり次第締め切らせていただきます。

お申し込みは窓口、電話、HPにて7月15日午前9時より受付を開始いたします。

オンライン開催のなごみは「Zoom」での開催となります。参加者同士の顔が見える・会話できる環境の準備をお願い致します。オンラインは当館HPの「予定カレンダー」よりお申し込みください。

3日「6か月頃までのママの集い」

10日「ワンオペ育児を語ろう！」

17日「離乳食12か月～18か月頃」

21日(日)「保育園先輩ママに聞く」

24日「オンライン 離乳食始める前」

新型コロナウイルス感染状況によりプレイホールでの開催となる場合、ご予約の方のみのご利用となります。詳しくはHP・Twitterにてご案内致します。ご理解いただきますようお願い致します。

## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では臨床発達心理士がお話をお伺いいたします(就学前までのお子さんが対象です)。詳しいお問い合わせ、お申し込みなどは、☎043-201-6001まで、どうぞ気軽にお電話ください。

## ～子育ての参考に！！～ 片 館長コラム

妊娠出産は大きな喜びとともに様々な疑問や不安を感じることも多くあります。親になることへの不安・赤ちゃんの発達や病気についての不安など、分からないからこそ不安が増すとも言われています。一人で抱えていると辛いですね。人に聞いてもらうだけでスッキリしたり、解決の糸口が見つかったり不安が軽減することもあります。また、赤ちゃんが生まれたら何をするのか、生まれてきたらどんな遊びをするのか、どんな絵本を読むのか、どこに連れて行くのかなど、赤ちゃんと一緒にできることをたくさん考えると楽しくなると思います。支援館では様々な育児講座で育児の知識を得て、悩みを共有できる「なごみひろば」では同じ立場ならではの意見交換や情報交換が好評です。親子で遊ぶ「わいわいひろば」も行ってあります。「わいわいひろば・ひよこ」(生後2か月～6か月)ではプレママ・プレパパ枠もあります。一緒に参加して赤ちゃん和妈妈たちの関わりや遊び方を見て、色々な手遊びやふれあい遊びを楽しみ、子育ての参考にしてもらえると嬉しいです。

## ボランティア講習会

6日(土)14:00～15:30

★会場:子育て支援館 多目的室 ★講師:片岡 敏子(当館館長・保育士)

★定員:10名(事前申込制・先着順)

★対象:地域の子育て支援に興味のある方

★申込み:7月15日(金)午前9時より、館内窓口及びお電話、HPにて受付

◆託児は行っていません。その他ご不明な点は当館までお尋ねください。



# 講座

講座は事前のお申し込みが必要です。  
お申し込み受付は7月15日午前9時より開始いたします  
オンラインは当館HPの「予定カレンダー」よりお申し込みください。

## 【オンライン】「心理士による親子での絵本の読み聞かせ講座」

**14日(日) 10:00~11:00**

- ★講師：田中 元基（臨床発達心理士）      ★定員：10名      ★参加費：無料  
★対象：就学前までのお子様と保護者

※こちらの講座は「Zoom」を用いたオンライン開催です。参加者同士の顔が見える、会話ができる環境の準備をお願い致します。

※講座で提示する「年齢ごとのおススメ絵本」（支援館絵本コーナー掲示ポスター）をお渡しできます。  
ご希望の方は、支援館事務室にてお申し付けください（講座参加者のみ。予約後～8月末まで）。

## 【オンライン】「子どもの過ごす環境づくり講座」

～モンテッソーリ教育を取り入れたお部屋づくり講座～

**20日(土) 10:00~11:00**

- ★講師：藤原 一美（蘇我チャイルド保育園統括保育士）      ★定員：10名  
★参加費：無料      ★対象：マタニティ～1歳半くらいまで

※こちらの講座は「Zoom」を用いたオンライン開催です。参加者同士の顔が見える、会話ができる環境の準備をお願い致します。

## スプーンを使った「コロコロはり講座」

～夜泣き、疳の虫、アトピー、風邪をひきやすい子に効果が期待?!～

**26日(金)9:50開場 10:00~11:00**

- ★会場：子育て支援館 多目的室（感染状況によって開催場所が変更になる場合があります）  
★講師：志村 栄子（はりきゅう師・保健師）      ★定員：8組      ★参加費：300円  
★対象：ハイハイ前までのお子様★持ち物：バスタオル 金属（銀、ステンレス）のティースプーン

## お知らせ

- ・感染状況により制限内容が変わることがあります。ご利用の際はHP・Twitter・お電話にてご確認ください。
- ・身体測定は随時受け付けておりますのでお気軽にお声かけください。

## ちばしファミリー・サポート・センター

子育て中のお母さんは日々大忙し、そんなお母さんを地域にお住まいの方々が子育てをお手伝いしてくれる。それが、ファミリー・サポート・センター（ファミサポ）です♪

★登録するには・・・☆  
センターにお電話か子育て支援館内の窓口にお越し下さい。  
☎ 043-201-6571

(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市子育て支援館  
千葉市中央区中央4-5-1きぼーる6F

☎ 043-201-6000（代表）  
043-201-6001（相談）  
043-201-6003（fax）

✉ info@kosodatehien.or.jp  
HP www.kosodatehien.or.jp/  
発行責任者：片岡敏子



twitter :  
QRコード

