



# 7月 ひだまり通信



NPOこどもサポート・みんなのおうち

大津町子育て支援センター  
病児・病後児保育「ひだまり」  
2026年 7月



7月に入り子ども達の好きなプール遊び、水遊びの時期になりました。暑い日も続くようになり、熱中症が心配な時期にもなりました。こまめな水分補給や体調管理などに努めて、暑さ対策をしていきましょう。

## 熱中症について

### 熱中症の主な症状

梅雨明けは、体が暑さに慣れていないため特に注意が必要！



- ・元気がない
- ・体が熱くてぐったりしている
- ・水分を飲んでいない
- ・大量の汗をかきだるそうにしている  
など・・・



### 6月のひだまり利用

- ・手足口病
- ・感染性胃腸炎
- ・急性上気道炎
- ・溶連菌感染症

などでした。

### 【なぜ子どもは熱中症になりやすい？】

- 子どもは体温調整がうまくできず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱、水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。
- 車や家の中でも熱中症になります。
- 特に車中では、気温が高なくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

### 予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、こまめに日陰で休憩をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている子ども用の経口補水液などの飲み物を与えましょう。

### 【熱中症かと思ったら】

- スポーツドリンクや経口補水液など塩分の入った飲み物で水分補給をしましょう。
- 衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）日陰や風通しの良い場所に移動し体を休めましょう。
- 屋内では、冷房機器を使って調整しましょう。
- 口から飲むことが難しい時は、無理に飲ませず医療機関を受診しましょう。
- 意識がない声かけに反応しない等の症状があるときは迷わず救急車（119番）を！



菊池郡大津町大津1156-3  
(大津町子育て健診センター内2F)

TEL : 096-294-9511

