



ポカポカ通信

発行者：富山県立乳児院病児保育室「おひさま」
富山市牛島本町2丁目1-38 電話
080-8697-2773

夏号

令和7年 7月

日差しが強くなり、本格的な夏の到来となりました。
この時期は暑さによって疲れがたまり、体調を崩しやすくなります。

睡眠や食事のバランスを整え、元気に夏を乗り切りたいですね。

今回はこの時期に多く見られる、熱中症と肌トラブルについてまとめてみました。



夏の肌トラブル！ Q&A

気温が上がり汗ばむ季節。屋外での活動やプール遊びによって子どもの肌トラブルが増加します。よくある疑問を Q&A 形式でまとめてみました。

Q.水いぼは取った方がいい？

A.自然に治るといわれていますが、放置すると数が増えて広がったり、他の人にうつしてしまったりする可能性があります。お子さんの状態に合わせて、かかりつけ医とよくご相談下さい。

Q.蚊に刺された時のケアは？

A.患部を洗い清潔にします。炎症を抑えるために濡らしたタオルなどで冷やしたり、乳幼児向けのかゆみ止めを塗ったりしましょう。また、掻き壊すことのないように爪は短く切っておきましょう。

Q.日焼け止め、虫よけ、ぬり薬を塗る順番は？

A.ぬり薬→日焼け止め→虫よけの順で塗りましょう。日焼け止めは、ベビー用として販売されている低刺激のもので、日常生活では SPF15～20、PA++ を目安に選びましょう。

Q.とびひはお風呂に入ってもいい？

A.患部を清潔に保つためにも、入浴しましょう。兄弟姉妹がいる場合には、最後に入ります。湯船には入らず、シャワーが良いでしょう。石鹸を泡立てて優しく洗ってください。

参考：公益社団法人 日本小児皮膚科学会



熱中症 TOPICS



熱中症

発汗による体温調節機能がうまく働かず体内に熱がこもり、脱水や塩分欠乏になることで発症します。特に子どもは体温の調節機能が十分に発達していないうえ、身長も低く地面からの照り返しの熱の影響を大人よりも受けやすい為注意が必要です。

熱中症の応急処置

- 冷たい濡れタオルで身体を拭く
- エアコン、扇風機、うちわなどで風を送り涼しいところに寝かせる
- 衣服をゆるめて安静に寝かせる
- 太い血管のあるところ(脇の下、首の回り、太ももの付け根)を冷やす
- 飲めるようであれば少量ずつこまめに水分補給
- 意識状態が悪い時は救急車を呼ぶ

子どもは予防できません

- 顔色、□表情 □汗の量
- 意識 □脈拍

など周囲の大人が子どもの体調の変化に気を配りましょう。顔が赤い酷く汗をかいている、異変があったときは涼しいところに移動し応急処置を行うことが大切です。

熱中症にならないための予防法



☆環境づくり

室内と屋外の温度差は-5度以内が良いでしょう。サーキュレーターや扇風機などで風を循環させると効率よくお部屋を涼しくできます。遮光カーテンやすだれの利用、打ち水も効果的です。



☆服装

室外では帽子を被り服は熱のこもらない素材やのを反射しやすい薄い色がよいでしょう。また綿素材は汗を吸いやすく風通しもよいのでおすすめです。



☆食事と睡眠は重要ポイント

食事抜き、睡眠不足は大敵です。脱水、塩分不足を防ぎエネルギーをつくる為、食事やおやつは水分、塩分、脂質を効率よく取れるメニューを考えましょう

(メニュー例)

- ・おにぎりと味噌汁
 - ・サンドイッチとスープ
 - ・スイカにお塩…など
- 簡単にプラスできます。



☆汗かき習慣をつける

本格的に暑くなる前から少しずつ体を慣らしていきましょう。適度に体を動かし汗をかく習慣を身につけておくといいですよ。日頃からこまめな水分摂取の習慣をつけておきましょう。

スポーツ飲料やジュースの取り過ぎに気を付けましょう。夏は麦茶がおすすめです。

原料の大麦は体を冷やす働きがあり麦茶はミネラルが多く含まれています。

こまめに水分や塩分を補給し遊びの最中には定期的な休憩を取らせましょう。

