



ながと子育てナビはこちら



## 子育てお役立て情報

～ 春こそ危険な熱中症!! 早めの対策が必要 ～

### なぜ、春に熱中症は起こる?

春(4月～5月)は気温の急上昇や寒暖差により 体が暑さに慣れていない「暑熱順化不足」のため熱中症のリスクが非常に高い時期です。夏と同様、あるいはそれ以上の警戒が必要です。  
※ 熱中症予防には日常的に汗をかく習慣(暑熱順化)が大切です。



### 「暑熱順化(暑さ慣れ)」を始める時期は

5月～6月頃から計画的に行うのが効果的。無理のない範囲でやってみよう!

### 「暑熱順化(暑さ慣れ)」はどうしたらいい?

#### ◇ 無理のない運動

- 朝や夕方の涼しい時間帯に 散歩や外遊びで体を動かす。  
目安 軽く汗をかく程度 週3～5回 30分程度
- 室内でも体を動かして汗をかく機会を作る。

#### ◇ 入浴習慣

- 湯船に浸かる習慣をつける。  
39℃～40℃程度のぬるめのお湯に 5分～10分程度浸かる。

#### ◇ 期間

- 数日から2週間かけて徐々に慣らす。  
暑熱順化は 個人差があるので 1か月かかる子もいる。



※ 水分補給を忘れないでね!!

### こどもの熱中症対策のポイント

#### ☆ こまめな水分・塩分補給

喉がかわく前に補給をしよう。  
15分～20分おきに声をかけて飲ませよう。

#### ☆ 休憩の徹底

暑い日は外遊びの時間を短くして 休憩を多めにさせる。



#### ☆ 服装

通気性が良く、吸水速乾性の高い服を選ぶ。  
肌着の着用が効果的。



#### ☆ 室内の温度管理

夏日(25度以上)が予想される日は エアコンや扇風機を利用して室温を調節する。  
※エアコンの設定温度は少し高めに設定し 適度に汗が出る環境にする。

#### ☆ 室内の湿度管理

湿度が高いと熱中症のリスクが高くなるので 湿度は40%～60%に設定する。

#### ☆ 生活リズムを整える

十分な睡眠と栄養をとる。



#### ☆ 様子を観察

- ◆ 顔が赤すぎる
- ◆ 汗をかいていない
- ◆ だるそうにしている



すぐに 涼しい場所に!!

※ こどもは地面の 熱を受けやすく 体温調節機能が未熟なため 特に 注意深く見守る必要がある。



### 特に注意すべき点

- 5月の晴天・暑い日・気温の急上昇の時
- 湿度が60%以上は要注意
- 寒暖差:前日との気温差が大きい日



※ 体が暑さに慣れてないときは少し動いただけでも 体温があがりやすいので熱中症に気をつけよう!!

いない わらべうた  
いないはな  
～No.106～  
どんぐり文庫わらべうたあそびの会  
わらべうた  
くちゅくちゅ こことまれ

ちゅちゅ(スズメ)とここと(ニフトリ)にちゅちゅかけている歌だとわ。ちゅちゅここと続けて歌うと鳥たちの可愛らしさが感じられますね。  
簡単な節ですが様々な動作で赤ちゃんと遊べます。いろいろ試してみたい。

2 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

4 ちゅちゅこことまれ とまらにや とんでけ～  
① 2回くり返す ②③は歌詞に対応

遊び方

A ①② 膝の上に 乗せ 上下に動かす  
③ 高い高い する

B ①② ハンカチや 薄い布を上下 にふる  
③ ハンカチ (布)を振り 上げる

C ①② 親指と人さし指でくちほしの 影を作り動かす  
③ 鳥が ぼんぼり行つたよりに上の方へ飛んできます

D ①② 子どもの手を握り、子どもの手のひらをつつく  
③ 子どもの手を振り上げ、はなした手を受け止める