



養父市 病児保育センター ほわほわ だより



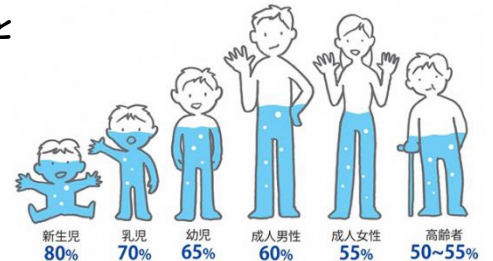
大人も子どもも、油断すると夏バテをしてしまう時期です。室内と
摂取に気をつけて、暑い夏をのりきりましょう!

熱中症に気をつけよう!!

☀️ 子どもは大人に比べて熱中症になりやすい。

子どもは汗っかき!と言われますが、実は乳幼児は体温調節機能が

未熟なため、うまく汗をかくことができません。そのためからだに熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。また乳幼児はからだの約 70%が水分です。全身に占めるからだの水分の割合が大人より多く、体重に比べて体表面積が広い分、外の気温の影響を受けやすくなっています。



☀️ 地面に近く、熱を吸収。

乳幼児は身長も低いいため、温められた地面からの照り返しによって、大人よりも高い気温の中過ごしています。通常気温は 150 cmの高さで測定されています。



気温が 32°Cの場合、子どもの高さではさらに気温は上がり 35°Cにもなっているとされています。

参考: [Kids | くらスタイル研究所 \(osoujihonpo.com\)](https://www.osoujihonpo.com/)



熱中症かな?と思ったら・・・

- ・涼しい場所に移動して休む
- ・水分・塩分 補給
- ・衣服をゆるめ、体を楽な状態にする
- ・体を冷やす(脇・首・足の付け根)



☆養父市の HP



☆Facebook



☆Instagram

※利用申し込み方法は養父市の HP をご覧ください。



問い合わせ
病児保育 ほわほわ
☎079-666-8307