




子育て支援通信

にこにこ子育て



2020年7月号(第20号)

皆さんこんにちは！

今回の「にこにこ子育て」は…「新しい生活様式」における**熱中症予防特集**です。

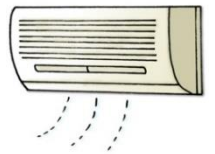
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや「3密（密集、密接、密閉）」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。

そして、夏を迎えるにあたり、例年よりもいっそう熱中症にも気を付けなければなりません。特に子どもは大人に比べて体温の調整や汗をかく機能が未熟なので要注意です！

そこで、「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントをご紹介します(^)/

「新しい生活様式」における

熱中症予防のポイント



*暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなどして部屋の温度を調整。
- 新型コロナウイルス感染防止では換気が大切です。換気扇や窓開放によって換気の確保を！
→エアコン使用中に窓を開けるのは電気代がもったいないと思う方もいるかもしれませんが、消費電力が多くなるのは電源を入れた時なので、エアコンをつけたまま換気する方が電力を抑えられるようです(*^_^*)※外気が入り、室内の温度が上がると消費電力が増えてしまう場合もあるので換気前には、こまめにエアコンの温度設定をしましょう！

*適宜マスクを外しましょう

- 気温、湿度が高い中でのマスク着用は要注意！
- マスク着用時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクを外して休憩。
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合はマスクを外す。
- お子さんのマスク着用には要注意！
⇒日本小児科医会は2歳未満の乳児にはマスクは危険であると呼びかけています。マスクで赤ちゃんの様子が見えず、顔色、呼吸状態、窒息、表情の変化に気づきにくく、マスクで呼吸が苦しくなったり、熱中症になってしまう可能性があるからです。
2歳以上のお子さんでも、マスクを着用する場合には、周りの大人が注意することが必要です。



*こまめに水分補給しましょう

- のどが渇く前に水分補給（1日あたり1.2リットルを目安に）。
- 大量の汗をかいた時は塩分も忘れず摂取。



*日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定、健康のチェック。●体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養を。



*暑さに備えた体作りをしましょう

- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度。
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で。





手洗い・うがいのポイント



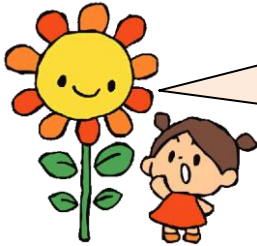
《手洗い》

石鹸を使うことと、流れる水を使うことがポイントです。外出先から帰宅した時、調理の前後、食事前に30秒くらいかけて手洗いをしましょう！
 (30秒は「ハッピーバースデートゥーユー」の歌を2回歌うくらいの長さだそうです♪)



《うがい》

細菌がのどの奥に流れてしまわないように、はじめは口全体をゆすぎ、吐き出します。その後は、しっかり上を向いて「アー」「オー」と声を出しながら、うがいをしましょう。うがいができないお子さんは、水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。



感染予防の基本は手洗い・うがいです。
 お子さんと、手洗い・うがいの正しいやり方や、大切さを再確認するためにも、一緒にやってみてくださいね♪

孫育て

孫育てを頑張るおじいちゃん、おばあちゃんへ
 孫育てに役立つ情報をご紹介します♪

病院受診が必要な時は・・・

お孫さんの病院受診を頼まれたときは、健康保健証や診察券など必要な物の他に病状などを書いた受診メモがあると良いですよ。

必要な持ち物一覧(例)

- 健康保険証
- 子どもの医療証
- 診察券
- お薬手帳(飲んでる薬)
- タオルや着替え
- ビニール袋
- 絵本やおもちゃ
- 受診メモ
- 母子健康手帳
- お金
- おむつ
- ティッシュ

受診メモ(例)

- ・現在の体重
- ・症状(咳、鼻水、下痢、嘔吐、発熱、食欲不振、水分は取れているか)
- ・いつからの症状か(何日頃から、1日何回くらい)
- ・家族に同じ症状の人はいるか
- ・保育所などの通園先で同じ症状の人はいるか(保育所などを利用している場合は保育所の名前)
- ・今まで大きな病気はしたか
- ・服用中の薬やアレルギーがあるか

子育て支援課通信「にこにこ子育て」
 発行者・問合せ先：金ヶ崎町子育て支援課
 住所：〒029-4503 金ヶ崎町西根鍮水 53
 Tel：44-4611 fax：44-4337
 メール：kosodate@town.kanegasaki.iwate.jp

子育てに役立つ情報を「にこにこ子育て」として定期的に発行しています。

ご意見やご感想、子育てに関する悩みなど…皆さんの声をお聞かせ下さい。