

ベイ★キッズ

横浜子育て応援マガジン

ベイ★キッズ

FREE
2025 SUMMER
vol. 057

暑さ対策

02 | 涼しくして出掛けよう!
ドラッグストアで見つけた!
暑さ対策グッズ
子育てあるある相談室

03 |
まちすき
夢のいすえディレクター
富澤佳代さん
身近でできるSDGs
ふれゆめマルシェに行ってみよう!
動物園に会いに来てね
オオツノヒツジ
パパと遊ぼう
夏休みのおでかけ編

04 |
こどもと一緒に楽しもう
夏休みにおすすめのスポット

Credit

スタッフ: 東恵子 船本由佳 本田真弓 木下菜穂
ベイ★キッズ みなとくす
デザイン: 川本智子
協力: あそびい横浜
全家研ボビー 公益財団法人 横浜市緑の協会



写真: 小野寺 香

● 編集・発行/ベイ★キッズ編集部[NPO法人シャーロックホームズ] 〒220-0002 横浜市西区南軽井沢18-1-110 TEL.045-324-5033 FAX. 045-548-4514
http://baykids.jp info2@baykids.jp * 情報提供や広告掲載に関するお問い合わせは上記まで。 * 紙面の無断転載を禁じます。

暑さに備えて、情報収集と対策をしましょう

赤ちゃんや幼児を含む子どもたちは、体温調節機能がまだ未発達なため、熱中症になりやすく、自分で水分補給することも難しいため、保護者が注意深く様子を見てあげることが必要です。夏の暑さ対策は体温、水分、日差しの強さなど気をつける点がいくつかあります。

抱っこ紐が暑い

抱っこする方も暑いですが、抱っこされる子どもは背中もお腹も布が密着していてとにかく暑くなります。月齢が低いと抱っこ紐で過ごすことが多く、汗をたくさんかきます。水分補給に気を配りましょう

ベビーカーが暑い

道路から近いので気温自体が暑いです。日光を吸収したアスファルトの温度が上がり、その反射熱の影響を受けるためです。大人が気付きににくいので特に気をつけましょう。

暑さで参ってしまったら

① 涼しくする

首手首足首など太い血管があるところを冷やしましょう。



② 水分補給

水でもお茶でもいいので水分をとりましょう。乳児はミルクやおっぱいが飲めたらそれで良いです。体温を下げる意味では冷たい方がいいけれど、ぬるくても大丈夫です。予防の場合は糖分の入っていない水やお茶がよいでしょう。熱中症になったり調子が悪くなった場合は、イオン飲料などの塩分や糖分が入っている飲み物がいいでしょう。なければどんなものでもいいので、まず水分補給が優先です。いざというときにストローや哺乳瓶がなくても飲めるように、幼い子もコップで飲めるように練習しておくといいですよ。



ドラッグストアなどでよく見かけるのが大塚製薬のOS-1(オーエスワン)、小児用にはアクアライトORS(和光堂)なども。お店で探してみましょう。

撮影: トモス横浜ベイクォーター店にて

摂る水分の目安

● 予防として

運動時には**9-12歳**では20分毎に**100-250 mL**・**中高生**では**1-1.5 L**を取りましょう。

● 熱中症になったら

涼しい場所に移動し、経口補水液をとりましょう。経口補水液の目安は乳児では**30-50 mL/kg/日**、幼児では**300-600 mL/日**、それ以上では**1,000 mL/日**です。

夏休みはお出かけのチャンス!でも、出かけると危ないくらい暑い日もありますね。気をつけるポイントを小児科の先生に聞きました。



暑い!けど、出がきたい!気を付けることは?

小児科の先生からのアドバイス

☑ 熱中症の次の日に発熱!

プールや海で1日過ごした次の日に発熱する人が多いです。熱中症は次の日の発熱につながることもあります。暑い1日を過ごした次の日は家でゆっくりするなどスケジュールを調整しましょう。

☑ 日焼け止めは塗っていいの?

日焼け止めは塗ると皮膚の汚れにつながり、使用後は洗浄が必要になりますが、赤ちゃんの皮膚は弱く傷つく可能性もあります。生後6ヶ月ごろまでは日光を遮る方が有効です。

☑ エアコンはつけっぱなしで寝ましょう

夜は、タイマーではなくかけっぱなしでねましょう。タイマーが切れて暑くなると大人が目覚めてまたスイッチを入れることになると思います。すると急いで冷やそうとして強い風が出るので、その風に当たって子どもの体が冷えてしまいます。コスト面が気になると思いますが、つけたり消したりしても電力は消費するので、それであれば、つけっぱなしの方が体にはよいです。

☑ 日傘は有効

日に当たらないことは日焼け対策にも体温上昇対策にもなります。日傘を上手に使いましょう。特に抱っこ紐での移動時の日傘は赤ちゃんも一緒に日陰に入れるのでよいです。

☑ 公園の遊具やプールサイドが暑い

強い日差しで照り付けられる日は、屋外を裸足で歩くことや、炎天下の公園で遊ぶのは危ない状況になります。

熱中症アラートとは

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に熱中症への警戒を呼びかけるものです。前日14時と17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。2024年4月からは、一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設されました。この警戒情報の発令をもとに屋外活動やイベントなどを中止する運営者が増えています。アラートをチェックして予定を立てるようにしましょう。熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省サイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

最近の夏は外に出るのをやめましょうと言いたいくらいの暑さです。通園、通院、帰省、買い物など外出せざるを得ない用事もありますし、プールや水遊びなど夏ならではのレジャーをしたいということもあると思います。情報収集と対策をして外出しましょう。生後6ヶ月以下のお子さんは無理をせず空調の効いた室内で過ごすようにしましょう。



お話を伺った方
医師 中川真智子さん