

# もりっ子だより

2017年8月14日号 NO269

担当：小原

## 福生の七夕祭りの竹飾り部門（商店）で特選受賞！

こんにちは、助産師の小原です。今年の福生の七夕祭りの竹飾り、特選を頂きました！今年のテーマは『アメリカン』ということで、くす玉は赤と青を基調に作りました。

切り絵は、今年もりえさんの作品！りらくま、わんわん、アンパンマンにバイキンマンも登場していたので子ども達も「わんわん！あんぱんまん！」と、飾りを見上げてくれていました。そんな姿を見ると、がんばって作った甲斐があった！とスタッフ一同、喜んでいきます。

## 熱中症対策

8月に入りお天気は曇りの日が多いですが、気温と湿度は高く蒸し暑い日が続いていますね。8月1週目は福生の七夕祭りや昭島のくじら祭りと2日続けてお祭りをはしご！お嬢達の熱中症対策ばかりを気にしていたら・・・まさかの私が熱中症の症状に。熱中症の症状に加え、食あたりの様な症状のダブルパンチ！トイレとお友達状態で、トイレの前に力なく倒れていました（苦笑）体調が回復するまでは、2日間くらいかかり、身をもって熱中症の怖さを体験しました。自己管理ができないなら、夏のお祭りは禁止！と我が家の旦那さんに言われた私です・・・。

乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないので、大人より熱中症にかかりやすいので注意が必要です。

熱中症の症状には軽度から重度まであります。軽度であれば（顔が熱い・皮膚が赤い・元気がない・いつもより母乳やミルク、水分を欲しがる・機嫌が悪い・泣き声が弱々しい・発汗量が多い・おしっこの量が少ない、色が濃い）などです。発熱、発汗しない、手足が冷たい、吐くなどの症状は熱中症症状の中度になります。子育て中のママ達はいろいろと忙しいと思いますが、いつもの子どもの様子を観察し、熱中症の初期症状を見逃さないように気をつけましょう。

### ！ 7つの熱中症対策 !

① 水分を多めにとろう・・・新陳代謝が活発なため、体から出ていく水分が多い。定期的な水分摂取を。
② 熱や日差しから守ろう・・・自律神経の働きが未熟なため、体温調節がうまくできない。熱のこもらない素材 薄い色の衣服を着せる。帽子をかぶせる。首元をアイスノンで冷やす
③ 地面の熱に気をつけよう・・・背丈、ベビーカーの利用で大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多いため、地表からの熱を受けやすくなる。子どもの高さの気温や温度を気かけよう
④ 暑い環境に置き去りにしない
⑤ 室内あそびも油断しない・・・クーラーや扇風機を活用し、適切な室内温度を保つ
⑥ 周りの大人が気かけよう・・・暑さや体の不調を、まだ言葉で十分に訴えることができない。汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・子どもの様子を大人がきかけよう
⑦ 外で夢中になりすぎない・・・遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなどのサインに気づくのが遅くなる。大人が見守り、休憩や水分補給をすすめよう

そして、子どもの対策ばかりに気を取られていると私のように親自身が熱中症になってしまうこともあります。水分摂取や暑さ対策を忘れないようにして、楽しく夏を過ごしましょう！

