



おひさまだより

2025.7.29
せんだの森



いよいよ8月です。夏の暑さのピークがやってきました。毎日のように広島県に発表される「熱中症警戒アラート」に、子どもたちの安全とあそびの間に悩むことも多々あります。アラートが出ている日は、プールを含む屋外での活動は原則中止とします。ただ、遊びをとめてしまうことも事実です。一日の中の暑さ指数も確認しながら、わずかな時間でも水に触れて遊ぶことができればと思っています。

ご家庭でも熱中症対策として、「よく寝ること」と「朝ご飯を食べること」にご協力ください。涼しい部屋で過ごしていても水分補給は必要です。寝ている間の熱中症も多いと聞きます。園でも子どもたちの様子をこまめに見ながら過ごしていきます。

暑い夏を元気に乗り切りましょう

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。



帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

靴

大人はサンダルの方が涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

車の中の暑さにも気をつけて

① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくことで安心です。



② 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。

汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけです。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、体温を調節する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていますから、小さいころこそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。



汗を放っておかないで

あせもを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

8月の保健指導 「鼻のおはなし」



8月の休日診療医療機関（※一部抜粋）

	小児科	内科	耳鼻科
3日(日)	なかよし小児科(引野町) 943-1774	にしえクリニック(宝町) 931-3223	いわた耳鼻咽喉科クリニック (神辺町川南) 963-8733
10日(日)	せきもとクリニック(西新涯町) 959-2416	森田内科クリニック(南蔵王町) 940-5051	
11日(日)	いけだ小児科(南蔵王町) 973-1500	今福内科クリニック(西町) 927-1101	佐藤耳鼻咽喉科医院(御船町) 921-1678
13日(水)	細木小児科(港町) 921-7111	こいけ内科クリニック(明治町) 922-3017	
14日(木)	藤田小児科内科医院(春日町) 948-6500	佐藤胃腸科医院(西町) 926-0221	
15日(金)	木村小児科(南蔵王町) 943-7117	まつはまクリニック(松浜町) 920-8150 *外科も可	
17日(日)	みつふじ小児科(川口町) 953-0307	富永内科医院(奈良津町) 922-6139	平木耳鼻咽喉科医院(今津町) 934-2798
24日(日)	やすはらこどもクリニック (多治米町) 953-1152	船町ふじおかクリニック(船町) 944-9005	三木耳鼻咽喉科医院(大黒町) 922-5533
31日(日)	さいとう小児科(宝町) 924-4150	佐長内科クリニック(春日町) 945-7785	平田耳鼻咽喉科(曙町) 953-3387

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。