



夏の体温調節について

川崎市病児保育施設
エンゼル川崎
エンゼル中原
エンゼル宮前
エンゼル麻生

汗をかくことの多い季節になりました。室内では冷房を使用するため外気との寒暖の差が激しいこの時期は、体調を崩しやすくなるため注意が必要です。特に子どもは体温調節が未熟でありまた「暑い」「寒い」を上手に伝えられないこともあります。そのため、今回のすくすくでは、子どもの体温調節のポイントをいくつかご紹介します。熱中症や脱水予防のほかにも夏を快適に過ごすための参考にしてください。



あついかな？さむいかな？

身体全体と手足の末端では体温差があります。
汗をかいている⇒暑さを感じているサイン
お腹や背中に触れてみてひんやり冷たい⇒寒がってるサイン



今日は何を着せたらいいの？

気温と洋服の目安

外気温20度以下 ⇒ 半袖肌着・長袖シャツ
外気温20度以上 ⇒ 半袖肌着・半袖シャツ
外気温23度以上 ⇒ Tシャツ1枚

ポイント

生後3か月未満⇒大人より一枚多く
生後3か月以上⇒大人より一枚少なく
外出時

- ・外遊びの時は虫よけや日焼け対策に長袖を着る。家に帰ったら着替える。
- ・冷房対策にカーディガンなどの調節できる羽織物を持っていく。

発熱時の衣服



ポイント

- ・手足が温かく身体が熱い時は薄着にして熱がこもらないようにします。
- ・熱が下がる時に汗をたくさんかきますので汗を吸収してくれる素材の服を着せてあげましょう。

室温の調整



エンゼルでは、
室温 夏24～27℃／冬22～24℃
湿度 50～60%
を維持するように調整しています。



ポイント

冷房は外気温と室温の差を5度以内を目安に、冷やしすぎに注意しましょう。



肌着の素材

子どもは汗をかきやすいため、吸水性、吸湿性の高い綿100%の素材がおすすめです。素材によっては、肌との相性が悪いと湿疹や肌荒れの原因になります。汗をかきやすいこの時期、こまめにお子さんの肌の状態をチェックしましょう。

ポイント

肌着の素材とお子さんの肌との相性は合っていますか？



ポイント

こまめに着替えましょう

汗をかいてそのまましていると、体が冷えて風邪をひきやすくなったり、あせもの原因になります。汗をかいたらこまめに着替えましょう。

