



子どもの夏バテについて

～夏を元気に過ごすために～

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

いよいよ夏本番です。今年の夏も地球温暖化の影響などにより気温が高くなることを見込まれています。そのため、体が暑さに慣れる前に、急激に気温が高くなることもあり、体調を崩す子ども達も少なくありません。「なんとなく、いつもと違う?!」の体調の変化が、夏バテや熱中症の始まりかもしれません。

夏バテの原因を知り、早めの予防対策をすることで健やかに、夏を乗り切りましょう。

●夏バテとは、

蒸し暑く、高温多湿な環境が続いた時に出現する「だるくて疲れやすい」「食欲がない」「寝れない」などの不快感があり、そのままにしていると、熱中症の症状が出現する場合があります。



●熱中症とは、

汗や皮膚で、体温が調整できずにどんどん体に熱が溜まる状態です。初期症状は、めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気・汗が止まらないなどの症状があります。



●夏バテの主な3つの原因と対策

① 暑くて大量の汗をかき、汗と共に体内のミネラルが失われるため、電解質のバランスも崩れ、脱水傾向になります。また、体の中の水分が減ると体の中に熱がこもり、体温調節ができなくなります。

→こまめに、水分補給・体温調節をする。

② 暑くて食欲がなくなり、十分な栄養が取れなくなります。また、消化機能も低下します。

→消化に良く、栄養バランスの良い食事を摂取します。

③ 暑くて、しっかりと睡眠が取れないため、自律神経の働きも乱れます。

→規則正しい生活(早寝早起き・適度な運動)にします。



※ 子どもは「自分で気づけない、伝えられない変化も多い」ので、保護者の方が日々の様子を把握することが大切になります。子どもの体調の変化を見逃さないように気をつけてください。

●エンゼル施設では、夏の時期においても、子どもの月齢・病状を考慮し、一人ひとりに合わせた対応をしています。

① 体温調整(室温・湿度・着衣の調整):適温・適湿を維持しています。(参考:令和3年7月発行のすくすく)

・夏の室温 26~28℃(外気温差は5℃以内) ・湿度 50~60% ・洋服は大人より1枚少なく

② 水分補給:1日に必要な水分量(体重1kgあたりに必要な水分) 60~80ml/2h毎を目安に促しています。

・乳児→120~150ml ・幼児→90~100ml 例) 乳児の体重 8kg×120ml=960ml/日

③ 食事:栄養価が高く消化の良い夏メニューにしています。(参考:令和4年7月発行のスマイリー)

(昼食献立例) ・ごはん + 照り焼きハンバーグ + ブロッコリーの塩ゆで + ミネストローネ

・そうめん + 鶏肉のさっぱり煮 + かぼちゃのバター煮

(おやつ献立例) ・ぶどうゼリー ・わらび餅風 ・たこ焼き風おにぎり など



④ 午睡の確保:昼食後に2~3時間の午睡を促しています。また、月齢や症状に合わせて午前睡眠をおこない、安静と生活リズムを整えています。