



## 暑い季節に注意したい熱中症には、適切な予防と対応を!!

////////// こんな症状 //////////

軽度

### I 度

めまいや立ちくらみ、こむら返りを起こしたり、大量に汗をかいたりします。従来は「熱失神」「熱けいれん」ともいわれた症状です。

めまい・軽い失神  
顔が赤く火照っている



#### 涼しい場所へ

経口補水液などで水分と塩分を補給し、服を緩めて体にこもった熱を発散させ、涼しい場所で安静に。改善しない場合は病院へ

### II 度

従来「熱疲労」といわれていた症状で、泣き声が弱々しくなり、全身がぐったりとするのが特徴です。頭痛や吐き気、おう吐、下痢などの症状も見られます。

ぐったりする 頭痛  
吐き気・おう吐



#### 病院へ搬送を

高温多湿の環境のもとでこれらの症状が見られたら病院へ搬送し、適切な処置を受けましょう。

### III 度

いずれか一つでも当てはまる症状が見られたら、かなり危険な状態です。後遺症を残したり、命にかかわったりすることもあります。

おう吐を繰り返す  
呼びかけに応じない



#### すぐに救急車を!

現場で判断するのは危険です。すぐに救急車を呼び、救急隊員や医師の診断を受け、処置を受けましょう。

引きつけ 38℃以上の高熱

重度

### 家庭で多い発症の場面

エアコンをつけていない部屋

大人には我慢できても、子どもにとっては危険なこともあります。子どもは体温調節機能が未熟です。エアコンを上手に使いましょう。

お祭り、人ごみ

人がたくさん集まる場所は湿度が上がりがやすく熱中症を起こしやすい環境です。

ベビーカーでの外出

夏のアスファルトからの照り返しは、ベビーカーの中を蒸しぼる状態にしていることがあります。昼間のお出掛けは控えるめに。



### ふらこっこより



親子と一緒にあそんでくださいね。夏休みは、たくさんの方が利用されることが予想されます。安全に気持ちよく利用できるようご協力をお願いします。

- ・おもちゃはみんなで大切に使ってね (お口に入れると危ないものもあるので気をつけてね)
- ・人数が多いときは安全のために混雑情報を出します。お隣のプレイルームなどで少しお待ちいただくこともあります。
- ・駐車場も混雑が予想されます。十分に注意を!

※[あそびと環境 0,1,2歳 2015年8月号]より

#### 〈編集後記〉

ベビーカーでのお出かけには、暑さ対策も忘れずに! (お) / こまめな水分補給で熱中症予防を。おすすめは、お白湯や麦茶!! (や) シャワーを浴びたりこまめに体を拭くことは上昇した体温をクールダウンさせたりあせもの防止にもいいですよ (な) 大きい子は、赤ちゃんがびっくりしないようにゆっくり歩いて、気をつけてあげてね (い) 子育てに役立つヒントがたくさん詰まった子育て講座。今年度もあと4回開催します。ぜひ参加してみてください (た)



# ふらこっこの子育て講座から

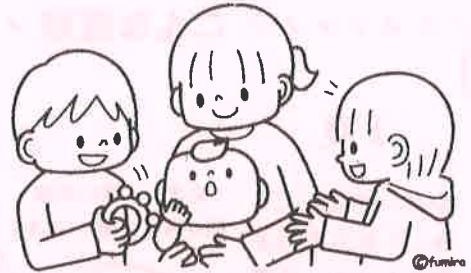
毎回好評のふらこっこの子育て講座！  
参加できなかった皆さんにもその内容をご紹介していきます。

## にこにこ子育て講座 ～きょうだい児のための赤ちゃんくらぶ～

H29.5.29 講師 桑野高津子

### <赤ちゃんの誕生で、大きく変わる家族関係>

おにいちゃんおねえちゃんになっていく子どもたちには  
**赤ちゃん返り** **意地悪** **過度な我慢**といった  
それまでにない行動が見られたりします。  
これらはいずれも「寂しさ、不安、嫉妬」からくる  
「自分を守ろうとする心の働き」です。



### <大人の関わりのポイント>

- ☆愛情を伝える **少しだけでも** (30秒～1、2分) でもいいので、**手を止めて向き合いましょう。**
- ☆**大きくなった喜びを伝える** 「さすがおにいちゃんだね」「やっぱりおねえちゃんは違うね」など。
- ☆**できたことを褒める** 「おにいちゃんは〇〇ができてすごいね。」  
「赤ちゃんも、大きくなっておねえちゃんみたいに〇〇ができるようになるといいね。」
- ★**叱らなければならぬ時は、きっぱりと!**  
危ないことをした時などは、子どもの行動を叱り、子ども自身を否定しないことも大切です。

おにいちゃん、おねえちゃんとしての誇りと自信を持つことは大きな成長のチャンス！  
我慢しなければならぬ時も多けれど、豊かな心を育ててくれるはずです。



## のびのび子育て講座 ～うちの子最高!～

H29.7.16 講師 熊丸みつ子さん

### <人は人の中でしか 育たない>

手間暇かけて大切に育てられた子どもは、自分も人も大切にできる人になります。  
子どもはもらった物しか人にあげることはできません。

**笑顔をとくさんあげて、とくさん抱きしめて、愛して、生き方を伝えてください。**  
生まれてきたことは奇跡です。ですから、いま子育てができることを楽しんで！  
「この子を産んでよかった！」と我が子をしっかりと抱きしめましょう。



### <「褒める」と「叱る」は、良いことと悪いことを伝えること>

「ほめる」＝チヤホヤする事ではなく、認めること。良いことを伝えることです。  
「叱る」＝やってはいけない事を伝えることです。怒ることとは違います。  
本当のしつけは、子どもに関わる全ての大人がやるべきです。  
親だけでは足りません。学校だけでも足りません。地域の力が必要です。  
地域の行事に積極的に参加して、近所の大人に子どもの顔を覚えてもらうことは、  
とくさんの大人に関わってもらうことに繋がります。

**10手のかかった子は、10生きる力を身につけます。手がかかった分だけ、素敵に育ちます。**  
**子どもは、立派で完璧な親を求めてはいません。そのままのお父さん、お母さんが好き！**  
**目の前の我が子を、愛して、叱って、守って、伝えていきましょう！**