

# 子育てコンシェルジュのワンポイントアドバイス

令和3年7月号

暑い日が続き、大人でもマスクをし続けているのがつらい時期になりました。  
熱中症対策も大切です。無理はしないで！！

お問い合わせは  
東松山市子育て支援課  
子育てコンシェルジュへ  
☎0493-63-5005



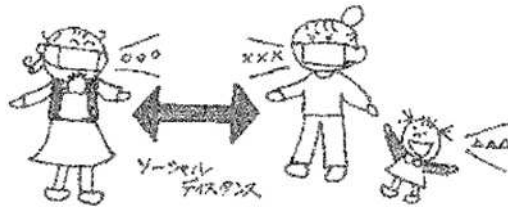
## 《マスクのこと》

2歳児未満のお子さんは無理につけなくてもよいとされています。小さなお子さんは呼吸機能がまだ未熟です。それなのに鼻と口をマスクでふさぐと、より大きな吸う力が必要となります。マスクをしながらの呼吸がうまくできないと、低酸素や呼吸停止の恐れがあるそうです。

マスクをしなくても過ごせるように周囲の大人が配慮しましょう。  
たとえば…

- ① お子さんがなめたもの触れたものに対して消毒や手洗いをする。
  - ② 風邪をひいたらなるべく外出しない。
  - ③ 換気の良いところで距離を取って過ごす。
  - ④ 泣いたり、おしゃべりしている子どもは大人が抱っこする。距離を保つことで周囲への配慮になる。
  - ⑤ 抱っここの向きを親向きにしておくのもよい。
  - ⑥ ベビーカーの場合は付属の日よけを出す。
- 等の工夫をするといいとされています。

2歳以上のお子さんでも夏になるとマスクをつけるのは大変です。大人の配慮で小さなお子さんを熱中症から守りましょうね。



## 《熱や日ざしから守る》

抱っこやおんぶをしていて、日ざしが強い時は帽子や日傘を使ってください。

帽子は赤ちゃんの時からかぶっていると自分で帽子を外せる月齢になっても抵抗なくかぶってられるよ。とお店の人に言われたことがあります。うちの子もアドバイス通りかぶっていたら抵抗なしでした。

## 《地面の熱にも注意》

抱っこよりもベビーカーの方が涼しいのでは？と思いがちですが、地面からの照り返しで意外と暑いです。保冷剤やひんやりシート等を活用したり、時々抱っこして地面から離すようにしてあげてくださいね。

## 《水分補給をしましょう》

小さなお子さんは代謝が盛んなので、排尿や汗をかくことで体の中の水分の約半分が日々入れかわっているそうです。そのため水分はとても大事です。

一日に必要な水分量（ミルク、食事、お茶等すべて含む）は乳児は体重1kgあたり150cc、幼児は体重1kgあたり100ccが目安です。  
麦茶、乳幼児用イオン飲料、白湯、ミネラルウォーター（軟水）等がおすすめです。

目安の量はありますが、「★cc飲まなかった、どうしよう？」と考えてしまうよりも1口でもいいからこまめに飲ませてあげてくださいね。室内で遊んでいても体の水分は出ていってしまいます。室内でも水分を取りましょう。

## 《周りの大人が気をつけましょう》

少し大きくなると、「のどかわいた？おちやのむ？」と聞くことはありませんか？子どもは、遊びに夢中になっていると水分補給を後回しにしてしまうかもしれません。大人が意識的に「おちやのむうね」と声をかけてあげてくださいね。

