

子育てコンシェルジュのワンポイントアドバイス

令和4年7月号

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



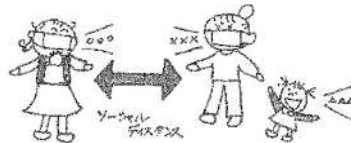
マスク着用の目安が少し変わってきました。
熱中症対策が大切です。無理はしないで！！

《マスクのこと》

2歳児未満のお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。2歳以上で未就学のおさんも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。
等の工夫をされるといいとされています。

大人も距離が確保できる屋外や距離を確保し、ほとんど会話がないうちではマスクを外していいとされています。タイミングを計るのは大変ですが、無理せずマスクと付き合っていきましょうね。



《熱中症、予防するにはどうすればいいの？》

小さなお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。

こんなことを意識して過ごしましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



《熱中症、こんな時は要注意》

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った屋内
- ・エアコンの無い部屋
- ・急に暑くなった日
- ・熱波の襲来



《乳幼児の症状チェック》

- ・不機嫌であやしても泣き止まない
- ・泣いているのに涙の量が少ない
- ・食欲がない
- ・眠りがち
- ・熱があるのに発汗しない
- ・尿の量が少ない
- ・便が硬くコロコロしている
- ・口や鼻の中が乾いている
- ・舌が白っぽい

《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？おちゃのむ？」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ようかもしれません。大人が意識的に「おちゃのもうね」と飲み物をさしだしてあげてください。

