



◆どうして子どもは熱中症になりやすいの？

○遊びに熱中しやすく、暑さに気づかない

○体温調整が未熟

○地面の照り返す熱を受けやすい



◆乳幼児の熱中症の重症な状態

- 顔や体が熱い
- 不機嫌・泣き止まない
- ぐったりしている
- 吐いている
- おしっこの量が少ない

熱中症を防ぐポイント

●水分を多めにとろう

脱水を起こしやすいので、定期的な水分補給を心がける

●熱や日ざしから守ろう

熱のこもらない素材や色の薄い衣類を選び、帽子を着用する

●地面の熱に気をつけよう

背が低く、地表からの熱を受けやすいため、子どもの高さの気温や湿度に注意する。ベビーカーは地面からの照り返しを受けやすく、熱がこもりやすいです。保冷材を背中の下に入れておくと予防になります。

●室内遊びも油断しないようにしよう

日差しがない屋内は油断しがちになるので要注意

●周りの大人が気にかけてよう

暑さや体の不調を言葉で十分に訴えることができないので、体温・汗・顔色・泣き声などの様子に気をつける

●外で夢中になりすぎない

大人が見守り、水分補給や休憩をすすめる

●暑い環境に置き去りにしないようにしよう

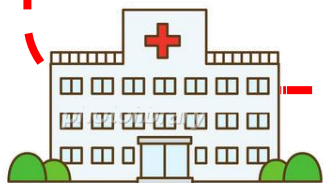
ちょっとだから大丈夫…と子どもを暑い環境に放置することは危険
車内に子どもを残して離れない

気温 35℃の晴れた日、エンジン停止後の閉めきった車内は30分で**45℃に!**

熱中症かなと思ったら

まずは温度調節と水分補給をしてください
乳児の場合、母乳やミルクでも良いです。

改善しなければ、病院受診を






テレビやスマホとの付き合い方を考えよう



子どものことばやコミュニケーションの成長は…

- | | | |
|--------|-----------------------------------|--|
| 1・2か月頃 | 機嫌が良いときによく発声する |  |
| 3・4か月頃 | 人の声など音に反応する | |
| 7・8か月頃 | 喃語 <small>なんご</small> を盛んに言うようになる | |
| 1歳～ | 意味のある単語を話すようになる | |
| 2歳～ | 2語文を話し、ことば数が増える | |
| 3歳～ | 自分の欲求や周りの状況を多語文で話せるようになる | |
- *上記はあくまでも目安で、個人差があります

長時間テレビやスマホを使用していると こんな影響が…

- テレビやスマホでばかり遊んでいると…
 - ・画面から出ているブルーライトで、視力が低下する。
 - ・身体を動かすことが少なくなり、肥満になりやすくなる。
- スマホやテレビに集中しすぎると…
 - 家族や他人との会話が少なくなり、コミュニケーション能力の発達が妨げられる。
- 寝る前にテレビやスマホを見ると…
 - 脳が刺激を受け、睡眠でも脳に十分な休息が与えられない。

★家族でルールを決めて、上手に使用しましょう★

- 💡 **見せっぱなしはやめましょう**
 - ・時間を決めて見せるようにしましょう。
 - ・長時間続けての使用はやめましょう。
- 💡 **大人と一緒に見るようにしましょう**
 - ・子どもに寄り添い、表情を見ながら、話しかけたり、一緒に歌ったりして見ましょう。
- 💡 **授乳中や食事中は家族の会話を大切にしましょう**
 - ・食事は、家族が楽しく会話ができる貴重な時間です。テレビは消して、食べるようにしましょう。



ことばの成長のためには…

- ・子どもが様々な体験を重ねること
- ・子どもがわかることばで話しかけること
- ・子どもの話をゆっくり聞いて応えること

が大切です

