松山市民病院　病児保育
アイビー通信

第２６号　令和 7年 7月　発行

夏は屋外でダイナミックに遊ぶ機会が増え、子どもたちにとっては嬉しい季節。
元気で楽しく過ごすためにも、こまめな水分補給や栄養バランスの良い食事を心がけ
十分な休息をとりながら、一日の疲れをため込まないようにしていきましょう。

熱中症について

小児科　重見医師より

大人も子どもも暑さでばてる季節になりました。
特に子どもは体温が上がりやすいのに、遊びや活動に一生懸命になったり、
しんどくても言えなかったりして、熱中症に気がつかれないことがあります。

〇熱中症になりやすい場面

車の中、暑い屋内

直射日光下のベビーカー

屋外(特に直射日光下)

子どもは地面からの照り返しを受けやすく、屋外では大人より高温になります。

〇熱中症の症状
軽症(Ⅰ度)では、大量の発汗、めまいや筋肉痛がおこりますが、乳幼児ではこの症状は
わかりにくいです。中等症(Ⅱ度)では頭痛、嘔吐、ぐったりするなど、重症(Ⅲ度)では
意識障害、痙攣をおこし、生命に関わることがあります。

〇応急処置
涼しい場所に寝かせて脇の下や首を冷やし、冷たいぬれタオルで身体を拭きます。意識が
あれば塩分や糖分の入ったイオン飲料を少量ずつ頻回に飲ませます。ぐったりしている、
意識障害(声をかけても反応しない、応答がおかしい)がある、全身の痙攣が起こったなどの
状態は、すぐに救急車を呼びましょう。

〇熱中症予防
- こまめな水分補給
- 暑い日の外出時には、日陰や屋内でこまめに休息する
- 車の中での閉じ込めを絶対しない

熱中症に気を付けてみんなで楽しい夏を過ごしましょう。

水分補給におすすめの飲み物

看護師より

毎日のおすすめは…
白湯・ミネラルウォーター・麦茶
ルイボスティー・ほうじ茶

適切なタイミングは…
入浴や外遊び、運動の前後
寝る前・起床時

注意点
ミネラルウォーターに含まれるミネラルは内臓が未発達な赤ちゃんには負担がかかるため
軟水を選ぶと良いでしょう。
それぞれそのまま摂取できる赤ちゃん用の物がありますが、細菌の繁殖の問題を考えると
水出しではなく煮出しがおすすめです。

一度にたくさん飲むのは控えましょう。

楽しい絵本の時間

絵本を準備すると、「早く見たい」「読んで」と期待感いっぱいの気持ちがたくさん伝わって
きます。そんなアイビーでの楽しい絵本の時間と人気の作品をご紹介します。

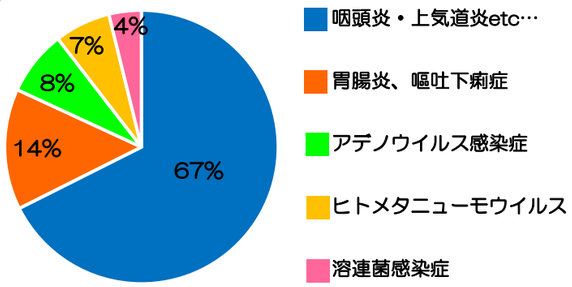
『だるまさんが』
かがくい　ひろし/作
個性豊かなだるまさんの
動きに合わせて自然に
スキンシップが楽しめる
１冊です。

『きょうりゅうたちの
おやすみなさい』
ジェイン・ヨーレン/文
「おやすみなさい」を言うまでに
10 種類の様々な恐竜に会えます。
「次は何かな?」とページを
めくりながら、わくわく…♪

『やさいのおなか』
きうち　かつ/作
野菜の断面(おなか)が次々と
登場します。
「これなあに？」とクイズ
形式で会話が盛り上がります。

お話を通して豊かな心、言葉、想像力などが育まれる絵本はお子さんの成長にとって
大切な存在です。
また、親子でふれ合う読みきかせのひとときは、愛情に満たされお子さんの心に温かく
残ると思います。
ご家庭でもぜひ、絵本の時間を楽しんでみて下さいね。

利用状況(R7.4～R7.6)　延べ321人



いざというとき、すぐに利用できるよう
事前に登録されていると安心です。

〒790-0067
松山市大手町２丁目 1-3
松山市民病院　病児保育アイビー
TEL 089-968-1319（ 直通 ）