



HELLOWみどり

めざわこどもクリニック・病児保育室みどり



病児保育はお子様が風邪などの病気にかかり、保育園や幼稚園に通えない時に、お預かりする施設です。

★病児保育をご利用の方は、めざわこどもクリニックホームページ“病児保育室みどり”の受け入れ対応を参照してください。

先月の病児保育室みどり利用者の主な病名（2026.7月）

手足口病、急性気管支炎、急性胃腸炎、急性咽頭炎、ヘルパンギーナ、ヒトメタニューモウィルス、アデノウィルス



熱中症を予防して、暑い夏を子どもと一緒に乗り越えよう！

子どもの
熱中症の
症状



- ◆ 元気がない。活気がない。
- ◆ 不機嫌で、抱っこしてあやしても泣き止まない。
- ◆ 体のだるさや、吐き気や嘔吐、頭痛
- ◆ 拭いても拭いても汗が出る。逆に汗が全く出ない
- ◆ 体温が高い。皮膚が赤い
- ◆ 呼びかけに反応しない。まっすぐ歩けない

子どもは自分の体調の変化に気がつかなかったり、伝えられないので、このような症状がないか周囲の人が気かけましょう！

熱中症予防のポイント♪

- ◆ 睡眠環境を快適に保とう → 通気性や吸収性の良い寝具の使用や、エアコンや扇風機を適度に使用しましょう。
- ◆ 衣服を工夫しよう → 麻や綿などの通気性の良い生地を選んだり、下着は吸収性や速乾性の高い素材を選びましょう。
- ◆ 日差しを避けよう → 帽子を被ったり、日かげを歩いたりしましょう。
- ◆ 冷却グッズを身につけよう → 冷却シートや、冷却グッズを使用しましょう。首元など太い血管が体の表面を通っている所を冷やすと効果的です。

水分補給のポイント♪

- ◆ 授乳中の赤ちゃんであれば、母乳やミルクを欲しがるタイミングで十分にあげましょう。
- ◆ 離乳食が始まっていれば、合間にスプーンやマグで湯冷ましや薄めた麦茶をあげましょう。
- ◆ 幼児さん以上のお子さんは赤ちゃん用の経口補水液や麦茶を持参し定期的に水分補給を心がけましょう。

熱中症が疑われる時の応急処置

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

元気がない、不機嫌、体が熱い、皮膚が赤い、頭痛、吐き気、大量の発汗、痙攣、意識障害



チェック2

はい

いいえ

意識がありますか？

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでの間、応急処置を始めましょう。呼びかけに反応がない場合は、水を飲ませません。

はい

涼しい場所に移動し、服をゆるめ体を冷やす

保冷剤などで両側の首筋やわき、足の付け根などを冷やしましょう。皮膚に水をかけて、うちわなどであおぐ事でも体を冷やすことができます。

チェック3

水分を自力で摂取できますか？

はい

いいえ



水分・塩分を補給する

小さなお子さんは3ヶ月から飲める子ども用の経口補水液が販売されています。授乳中の赤ちゃんは母乳かミルクをあげてください。

チェック4

症状が良くなりましたか？

はい

いいえ

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう。

医療機関に受診しましょう。

その他、お子さまの症状で何かお困りの際はめざわこどもクリニックまでご相談ください。

