

# ひまわりだより



令和3年6月28日発行

いよいよオリンピックの夏が近づいてきました。

大人の間ではワクチン接種が進む一方で、子どもたちにはマスクの着用をすすめられる場面もあります。

日に日に暑くなり、暑さになれるまでにもう少し時間の必要なこの時期どのようなことに気をつけるとよいでしょうか。

## マスク熱中症に注意を

### 幼児は、呼気でも体温調節をしています！！

体温調節機能の未熟な幼児は、大人以上に呼気での体温調節をしています。

マスクをつけると湿気がこもり、口の中は潤っている感覚になるため、汗をかいて水分が足りなくなっているのに、喉はかわいていないという、錯覚が起きてしまうことも。子どもから「だいじょうぶ」と言われても、大人が気をつけてあげてください。

「なんだかきぶんがわるいなあ」と思っている子どもを想像してみてください。マスクにかくれた顔の表情はわかりづらく、無表情でおとなしくなっていると、気づくのが遅れてしまうかもしれません。

たくさん汗をかいたら 子どもといっしょに作る経口補水液もおすすめです！

水 1L

砂糖 大さじ4

塩 小さじ1/2

レモン汁 数滴または100%リンゴジュース 大さじ1

を味のバリエーションに

