



令和7年

8月ほけんだより

郡山市保育課



子どもは汗腺の密度が高く、汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。暑さと汗、両方の対策をしっかりとって、夏を乗り切りましょう。

暑い夏を元気に乗り切りましょう

子どもは大人より体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服をちょっと工夫して夏を快適に過ごせるようにしていきましょう。

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。

靴

大人はサンダルの方が涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。



車の中の暑さにも気をつけて

旅行等で車に長時間乗る機会が増え、車内の暑さ対策も大切です。

【脱水にならないために】

- 外出時、遊ぶ前から少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事にお味噌汁やスープなどを加える

① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとうれしいです。



② 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。

★予防接種の受け忘れはありませんか？望ましいとされる接種期間、回数が定められています。

1歳過ぎたら

3歳過ぎたら

小学校に入る前の1年間

- 麻しん・風しん混合(MR)
- 水痘(水ぼうそう)
- おたふくかぜ(任意)
- 四種混合
- 五種混合
- ヒブ
- 小児用肺炎球菌

追加接種

- 日本脳炎

1歳を過ぎたら1回目を接種し、
3か月以上あけて2歳までに
2回目を接種しましょう。

- 麻しん・風しん混合 (MR)

追加接種



予防接種に関するお問合せは、郡山市保健所 保健・感染症課 感染症・予防接種係(024-924-2163)まで。