



今年の夏も厳しい猛暑が予想されています 熱中症に注意しましょう




熱中症とは、高温な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによって、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状が起こる状態をさし、最悪の場合は死に至ります。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。気象庁の発表によると、今年も7月～9月は全国的に気温が平年より高くなる見通しです。日頃からしっかり熱中症予防をこころがけましょう。

熱中症による全国の救急搬送者数も令和7年(5月～9月)は過去最多の100,510人を記録しました。(統計開始の平成20年は23,071人。)



子どもは大人と比べて体温調節機能が未発達なこと、地面からの反射熱の影響を受けやすいこと等から、特に熱中症になるリスクが高くなるため、注意が必要です！

熱中症予防のポイント

暑さを避ける ◇通気性の良い服装にしましょう。 ◇屋外では日傘や帽子を着用しましょう。 ◇涼しい場所や日陰でこまめに休憩しましょう。	こまめな水分・塩分補給 ◇こまめに水分補給をしましょう。 ◇汗をかいたときは、塩分もとりましょう。 
体調の管理 ◇十分な睡眠や休憩をとりましょう。 ◇食生活に気をつけましょう。 	室温の管理 ◇エアコンや扇風機を上手に使いましょう。 ◇カーテンやすだれで日差しを遮りましょう。 
暑熱順化（体が熱さに慣れること。） ◇暑さに慣れていないと熱中症の危険性が高まります。早いうちから運動や入浴（湯船に入る）することで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。	

熱中症の症状

- ◇軽度…めまい、立ちくらみ、汗が止まらない 等
- ◇中度…頭痛、吐き気、倦怠感、嘔吐 等
- ◆重度…意識障害、発汗停止、高体温、
反応がおかしい、けいれん 等

熱中症の疑いがあるときは

- ◇涼しい場所に移動しましょう
- ◇衣類を緩め、体を冷やしましょう
(首の周り・脇の下・足の付け根など)
- ◇水分・塩分を補給しましょう
- ◆意識がもうろうとしている、反応がおかしい
とき等は、すぐに救急車を呼びましょう

熱中症警戒アラートとは

熱中症による健康被害が生ずるおそれのある気象状況の際（都道府県内のいずれかの暑さ指数情報提供地点で当日の暑さ指数が33以上）に環境省・気象庁から全国に発表される、注意を呼びかける警報です。発表されたら、普段以上にお子様の熱中症対策を実践しましょう。

熱中症警戒アラートの発表回数は年々増加しており、令和7年の都内の発表回数は制度運用を開始した令和3年以降で過去最多の40日でした。(令和3年度は7日。)


クールスポット (クーリングシェルター)

墨田区では、暑さをしのぐ場所として、冷房の入った公共施設をクールスポットとして開放しています。

開放期間：9月30日まで




区公式ホームページ



子育て支援コラム

～子どもが自ら考える力を育てる～



ベビーカーに乗った子どもが、保護者のスマートフォンで動画を見ていたり、電車の中でゲームをしていたりする光景は、今では当たり前になりました。生まれたときからインターネットやSNSが身近にある子どもたちは、分からないことがあればすぐに調べられる便利な時代を生きており、最近では、AIに質問したり、宿題のヒントを得たりすることも身近になってきました。便利な時代だからこそ、子どもが「自分で考える力」を育てることが必要とされます。自ら考える力を育てるためには、「活字」に触れることが大切です。子どもが活字に触れられる身近なものが絵本です。親子で絵本に触れる時間を持つことで、さまざまな力が育まれます。

絵本は、子どもが自分でページをめくり、絵を見ながら想像を広げ、言葉や言葉の意味を知ることができます。言葉の意味がまだ良く分からなくても、絵から気持ちや場面を理解できることも絵本の特徴です。また、「次はどうなるかな」「どうしてこんな気持ちなのかな」と考えることは、想像力や考える力を育てるきっかけになるでしょう。保護者が子どもに伝えたいことも、絵本を使って子どもの発達に応じ分りやすく、理解できるように伝えることも可能です。

子育ての中で「友達と仲良くしましょう」「優しい言葉を使おう」と伝えても、幼い子どもには意味が伝わりにくいことがあります。そんなとき、絵本を通じて伝えると、子どもは自然と理解しやすくなります。例えば、『ふわふわとちくちく』という絵本があります。この絵本では、嬉しい言葉、相手を大切にすることについて、子どもが分かりやすく学ぶことができるほか、絵本を通じて言葉を選ぶ力が身に付くでしょう。親子で書店や図書館に出掛け、一緒に絵本を選び、読む時間を作ってみてはどうでしょうか。絵本を通じて、「どう思った」「どこがおもしろかった」「どんなお話だった」などと会話をしてみてください。考えを言葉にすること、人の話を聞くことは、考える力やコミュニケーション力につながります。

忙しい毎日の中でも、絵本を通じた親子の時間は、子どもに安心感や愛情を伝える大切な時間になります。子どもが自ら考える力の第一歩として、絵本を通じた親子の会話を重ねるのはいかがでしょうか。



昭和学院短期大学 人間生活学科こども発達専攻教授 片桐恵子

