



日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といえます。

予防のポイント♪

炎天下で遊ばない

日ざしが強いのは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動はさけましょう。

外と家との気温差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

子どもを一人にしない
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

つばの広い帽子をかぶる

頭だけでなく、後頭部や首も日光から守りましょう。

こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲みます。

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね！子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には、十分気を配りましょう。まだまだ続く暑い夏を乗り切る為に、たくさん食べて、しっかり休息をとり、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう！また、家族で出かける機会も多くなると思いますが、体調やケガに気をつけ、楽しい夏の思い出をつくってくださいね。

おなか周りも

気をつけて

夏のおむつかぶれ



夏は汗をかくため、おむつの中が蒸れやすいシーズン。特にパンツタイプのおむつはウエストも蒸れやすいので、おむつかぶれだけでなく、おなか周りのあせもにも注意しましょう。おむつを替えるときに、ぬれたタオルなどでおなか周りにたまった汗を優しくふいてあげましょう。

また、おむつかぶれと間違えやすいカンジダというカビの一種によっておこる「カンジダ性皮膚炎」があります。

夏の栄養補給



夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB1たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB1たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB1の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



①

涼しい場所に移動す

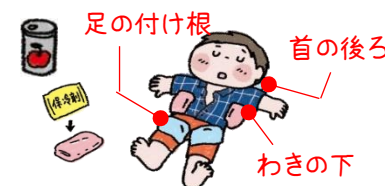
風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服やボタンやベルトを外す。



②

体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



- 冷やしたタオル
- タオルに包んだ保冷剤
- 冷えた缶ジュース

などを挟んで冷やすと効果的



③

水分を少しずつ与え

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子をみながら。



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます