

夏を元気に過ごそう！

楽しいことがいっぱいの夏！でも、暑くなると冷たい飲み物や食べ物がほしくなり食欲がおちたり、夜も睡眠が十分にとれなかったりするので、大人も子どもも疲れますね。熱中症に気を付けて楽しくあそび、しっかり休んで夏を元気に過ごしましょう。



水分補給はこまめに

人は汗をかくことで体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せずに体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状をおこしやすいので注意が必要です。

- ・ 飲み方は…少量でもよいので、回数を多く
- ・ 飲むなら…吸収のよい湯冷ましやお茶
- ・ いつ飲む…のどが渇く前から（30分から1時間くらいを目安に）



体を清潔に

- ・ 汗をかいたらこまめにシャワーをしましょう。あせもやおむつかぶれの予防になります。
- ・ シャワーで汗を流してさっぱりすると食事すすみます。
- ・ 汗を吸収しやすい綿の素材の服を選びましょう。汗をかきやすいワキの下なども袖付のシャツが汗を吸収しやすいです。



夏の日差しに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には必ず紫外線対策をして出かけましょう。

「紫外線の浴びすぎを防ぐには」

- ①日ざしの強い時間帯の外出はなるべく避ける
- ②長時間日なたにいない
- ③外出のときは、日陰を利用する
- ④つばの広い帽子をかぶる



休息を十分に

- ・ 朝夕の涼しい時間帯に戸外に出て遊んだり水遊びを楽しんだりしたあとは、休息やお昼寝をしましょう。
- ・ 快適な眠りのためにエアコンを上手に使いましょう。寝る前にエアコンで湿度を下げると快適に眠ることができます。



ベビーカーでの熱中症に注意

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなりの高温になっています。日ざしの強いときのベビーカー移動は、なるべく避けてあげてください。

