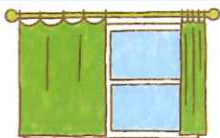


本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、早寝早起き朝ごはんを心がけ、バランスのよい食事と休息をしっかりと、楽しく元気に夏を過ごしましょう。

猛暑対策

エアコンを上手に使うって
涼しく過ごしましょう



まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



室内の温度差を 少なくする

天井と床では、室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

冷風が直に 当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。



子どもの体の70%が水分

脱水を起こしやすいので注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- ・汗をたくさんかいている
- ・のどが痛く、水分がとれない

脱水にならないために

- ・外出前、遊ぶ前から、前もって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、味噌汁やスープなどを食事でとる

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- ・トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない(又は色が濃い)
- ・汗をかいてない
- ・唇や皮膚が乾燥している

※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むもので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水のサインが見られたら

- ・経口補水液(又はスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる

脱水が進行すると

- ・顔色が悪い
- ・ぼーっとしている、元気がない、ぐったりしている
- ・体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる



車の中の暑さにも気をつけて

旅行などで、車に長時間乗る機会が増えます。車内の暑さ対策も大切です。

★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安心です。



★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。