

ご家庭でもプールや虫採りなど、夏ならではのあそびを満喫していると思います。今年は真夏日が多く、熱中症になるリスクも高く心配ですね。暑さに負けない体づくりをする為にも、しっかりとご飯を食べ睡眠をとりましょう。

朝ご飯

朝ご飯には

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりとご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。



今月の目標

- ・規則正しい生活をおくり、十分な休息をとる。
- ・安全にプール遊びを楽しむ。



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。手洗いをしっかり行い、ビタミンCも補給して規則正しい生活を心がけ予防していきましょう。

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因で、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。



熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気を伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすく、衣類の着脱も水分補給も一人で行うのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下でのあそびは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

