

# てらやほけんだより

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子ども達は大好きな水遊びを楽しんでいます。水遊びを楽しんだ子ども達は、元気そうに見えても、体は意外と疲れています。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配り、おうちでゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

## 熱中症

子ども達が大好きな夏ですが、熱中症にはご注意を。体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることで熱中症になってしまいます。屋外だけでなく室内でも起こってしまふことがあります。



### 熱中症の症状

- 皮膚の感覚は暑いのに汗をかいていない
- 顔は赤い、または青白い
- 呼吸が荒い
- ぐったりしている
- おしっこが普段よりも少ない
- めまい・頭痛・吐き気がある

等  
⇒症状が現れたら、急ぎ病院へ

### 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出来ず、温度変化の影響を受けやすい、また衣服の着脱や水分補給も一人で行うのが難しいため容易に熱中症にかかりやすいのです。



- #### 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。
  - 炎天下での遊びは、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。

### 暑さから子どもを守りましょう。

強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなります。気象予報等で発表される気温は、地上から150cmの高さで測られていますが、気温32℃の時、50cmの高さでは35℃を超えています。歩いている子どもも、ベビーカーに乗っている子どもも、かなりの暑さにさらされているのです。

日中の外出は…

- 暑さの厳しい時間帯を避ける
- なるべく日陰を歩く

### たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

#### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない