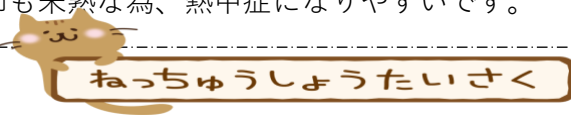




本格的な夏がやってきました。晴れ間も多く、プールも始まり、外で遊ぶのが楽しい時期ですね。しかし、8月は一年で一番暑い月です。熱中症になりやすく、暑さで食欲も落ちやすいですが、しっかり栄養を摂って、夜はぐっすり眠って、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

## 熱中症に注意

気温は、地面に近いほど高く子供は、体が小さく地面に近い為大人よりも暑さの影響を受けやすいです。また、体温調節も未熟な為、熱中症になりやすいです。



- **こまめな水分補給**：外はもちろん、室内でも補水は大切です。
- **気温と湿度、熱中症注意報を活用する**：その日によって衣服の調節、帽子の活用、プールでは肌の露出を少なくしましょう。(ラッシュガードの活用など)
- **炎天下で長時間過ごすのを控える**：午前 10 時～午後 2 時頃は日差しが強いです。日陰や屋内を上手に活用しましょう。
- **外と屋内の温度差に注意**：涼しい所から急に暑い所に出ると体の気温が急に上昇する為、注意が必要です。
- **適切なクーラーの活用**：温度を下げすぎず、室温と状況を見て活用しましょう。

※ベビーカーと車内は特に熱がこもりやすく、熱中症になりやすいです。ベビーカーでの長時間の移動はなるべく避けましょう。車内は、クーラーを付けていても暑いです。子供を車内に残すのはとても危険なので控えましょう。

重症度  
I型



手足がしびれる  
めまい、立ちくらみがある  
筋肉のこむら返りがある(痛い)  
気分が悪い、ボーとする

涼しいところで一休み、  
冷やした水分・塩分を  
補給しましょう。  
誰かがついて見守り、  
良くならなければ病院へ。



重症度  
II型



頭ががらがんする(頭痛)  
吐き気がする・吐く  
からだがだるい(倦怠感)  
意識が何となくおかしい

I度の処置に加え、  
衣類をゆるめ、  
体を積極的に冷しましょう。



重症度  
III型



意識がない  
体がひきつる(けいれん)  
呼びかけに対し返事がおかしい  
まっすぐ歩けない・走れない  
体が熱い

救急車を呼び、  
最寄りの病院に  
搬送しましょう。



労働安全衛生総合研究所  
「熱中症が発生する原理と有効な対策」より

## 子供の注意する症状

- 唇・皮膚の乾燥
- おしっこが少ない
- 顔が赤く、熱がある
- 吐き気、嘔吐をしている
- ぐったりしている



低年齢ほど熱中症に気づくのが遅くなります。熱中症は早めに対応する事が大切です。自己判断ではなく、症状があれば早めに病院を受診しましょう。

## ～夏に強い体作りを～

熱中症対策には、栄養と休息が大切です。夏バテを防ぐ主な食事を紹介します。

<p><b>タンパク質</b></p> <p>筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉</li> <li>● カツオ</li> <li>● 枝豆 など</li> </ul>	<p><b>ビタミンB群</b></p> <p>疲労回復やエネルギーの代謝を助ける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● まぐろ</li> <li>● うなぎ</li> <li>● 豚肉</li> <li>● 卵 など</li> </ul>	
<p><b>アリシン</b></p> <p>ビタミンB群の吸収を助ける</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ニンニク</li> <li>● ネギ</li> <li>● ニラ など</li> </ul>	<p><b>クエン酸</b></p> <p>疲労物質を体外へ排出する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 酢</li> <li>● 梅干し</li> <li>● レモン など</li> </ul>	<p><b>ムチン</b></p> <p>消化を促進し、胃粘膜を保護する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 納豆</li> <li>● オクラ</li> <li>● 長いも など</li> </ul>

## ●お知らせ●

8月14、15日は、お盆の為、あゆみキッズはお休みになります。