



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>タンパク質</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"> ● 豚肉 ● カツオ ● 枝豆 など | <p>ビタミンB群</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"> ● まぐろ ● うなぎ ● 豚肉 ● 卵 など | |
| <p>アリシン</p> <p>ビタミンB群の吸収を助ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ニンニク ● ネギ ● ニラ など | <p>クエン酸</p> <p>疲労物質を体外へ排出する</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 酢 ● 梅干し ● レモン など | <p>ムチン</p> <p>消化を促進し、胃粘膜を保護する</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 納豆 ● オクラ ● 長いも など |

●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。