

夏バテについて

〒252-0326相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園



～夏バテを見分けるチェックポイント～

- 食欲がなくなる。
- ゴロゴロしている。
- ぐずる、機嫌が悪い。
- 元気がなく大人にまわりついて離れない。

～夏バテ予防～

暑い！でもエアコンをつけるのは「ちょっと待って。やってみよう。こんなこと!!」夏バテ予防になるよ！

- プールで泳ぐ・・・体も丈夫になる
- 汗をかく・・・汗は体温を下げる自然のクーラーです。
- お風呂に入る・・・熱めのお風呂にさっと入れれば気分は爽快。
- 冷奴(ひややっこ)を食べる・・・冷たくて栄養満点

※ エアコンのかかった室内と外気温の差を5度以内に抑えることが体にとって望ましいのですが、公共の場では自宅と違って自分にあつた室温に保つことはできません。なるべく冷風に直接当たらないようにするなどしてお子さんを夏バテから守ってください。又、暑い日が続きますと、水分の取りすぎによる食欲不振や暑い夜の寝苦しさから睡眠不足になりがちです。活動と休息のバランスをとり、お子さんの健康管理に気をつけ、この夏を快適に過ごしましょう。



子どもの熱中症

毎年、熱中症の事故のニュースが聞かれます。炎天下の車内にわずかな時間でもお子さんを車内に残さないようにしましょう。熱中症は命にかかわる病気です。特に乳幼児は体温調節機能が十分発達していないため、注意が必要です。予防法を知っていれば防ぐことができます。主なポイントは・・・

- お子さんを十分観察しましょう。・・・顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は深部体温(体の中心部の体温)がかなり上昇していると思われるので涼しい場所で休息させましょう。
- 服装を選びましょう。・・・涼しい服装にしましょう。
- 水をこまめに飲ませましょう。・・・麦茶や湯ざましを飲ませましょう。
- 暑さに慣れさせましょう。・・・日頃から外遊びを多くし、暑さに慣れさせましょう。
- 地面に近いほど気温が高い。・・・気温が高い日に散歩などをする場合、地面に近いほど気温が高いのでベビーカーは注意してください。又、アスファルトやコンクリートの照り返しでさらに高い温度になります。



間違った熱中症対策

- 夕方涼しいときも熱中症にかかる危険があります。気温がそれほど高くなくても、湿度が高いと熱中症にかかる危険があるのです。だから、雨上がりは熱中症の危険性が高くなります。
- 帽子をかぶり続けることで頭に汗をかきます。それにより頭の湿度が高くなりすぎて、それが熱中症の原因になることもあります。
- 汗をかくことで水分だけではなく塩分や糖分も不足します。水分を補給するだけでは不十分です。
- のどが渇いたと思った時に水分補給をするのではなく、早めの水分補給を心がけましょう。