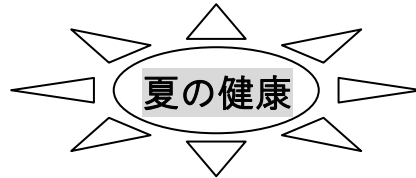


晴れている日は真夏のように暑いかと思えば、雨の日はちょっと肌寒く感じる日もあり、特に乳児は、体調を崩しやすくなっています。生活リズムを整えこの梅雨を乗り切り、真夏の暑さに備えましょう。



夏は、暑さのため食欲がなかったり、体力を消耗して、だるくなったりと体の調子を崩しやすい時期です。また、夏特有の熱射病や寝冷えなど大人の不注意で怒る病気も多いので気をつけましょう。

## 日射病と熱射病に注意

戸外で強い直射日光にさらされたために起こるのが日射病、暑いところで長い時間いたために起こるのが熱射病です。(中枢神経が障害され、死亡率も高く最も重い状態)

締め切った車の中は、かなりの高温になるので、子供を車の中に置いての買い物や寝かせたままは危険です。

## 予防のポイント

※昼間の外出は必ず帽子をかぶりましょう。バギーでのお出かけもアスファルトの照り返しで非常に暑くなります。短時間にするか、暑い時間帯は避けるようにしましょう。(バギーを押している大人より、体感温度は3℃高くなります。)

※水分補給をこまめにして、甘味のない飲み物にしましょう。

※炎天下では長い時間遊ばないようにしましょう。(海辺で遊ぶ時も30分毎に日陰で涼む)



## 夏は水に麦茶

※暑い暑いので、つい清涼飲料水を求めてしまいがちです。スポーツドリンクを気軽に与えていますか？スポーツドリンクは、激しいスポーツの後などに飲むものです。普段の飲み物としては糖分が多く食事が進まないなどの影響がありますので避けましょう。

## 寝冷えに注意

夏は寝冷えする子が多くなります。夜は暑くても朝方には気温が下がり夜との温度差に対応できないことが原因です。パジャマは汗の吸収しやすい綿かタオル地にして上着はズボンの中に入れましょう。子どもが汗をかくのは、寝入りばなの30分～2時間くらいです。クーラーや扇風機を上手に使うと気持ちよく寝かせてあげましょう。

※パジャマの上着の背中部分にタオルを入れてあげると汗を吸収してくれます。

# こんな症状があったら、熱中症かも！！

めまいがする、顔色が悪い、  
頭が痛い、お腹が痛い、吐く、  
足などのこむらがえり、  
全身がだるい

涼しいところへ移して風を送り、イオン水を  
飲ませる。しばらくたっても回復しなければ病  
院へ。



ふらふらしている  
ボーっとしている

危険信号  
病院へ連れて行く



倒れて意識がない  
けいれんを起こした

命の危険がせまっている、  
救急車を呼ぶ



## 7月の保健行事

- 3日（水）身体測定（2～5）
- 5日（金）地域身体測定・育児相談
- 8日（月）身体測定（0，1）
- 12日（金）ベビーマッサージ
- 19日（金）ベビーマッサージ
- 22日（月）地域健診・0才児健診
- 26日（金）ベビーマッサージ

## 8月の保健行事

身体測定、0才児健診はありますが、  
地域の行事はお休みさせていただきます。

## あせもを防ぎましょう

あせもは、おてこやひじ、首の周りな  
ど、汗がたまりやすく、皮膚がこすれ  
る場所にできます。アトピー性皮膚炎  
のある子は、症状が悪化することあ  
るので注意しましょう。

あせもを作らない **3**つの  
ポイント

- ① 薄着が基本
- ② 吸湿性のよい木綿の肌着を着る
- ③ 汗をかいたら着替える、タオルで  
ふく、シャワーで流すなどして、  
常に肌を清潔に