



## 暑いですね～！！

毎日、暑い日が続きますね。

ぬくぬくでは、暑さに負けず、今日も子ども達の元気な声が響いています♪

さて、7月18日（水）、市の保健師による『夏の過ごし方』講座が、ぬくぬくで行われました。その際の内容を簡単にまとめましたので、参考にしてみてくださいね。

### 「夏の過ごし方」講座より ～ポイント～



#### ・【洋服】 何を着させたらいい？

下着は着なくてもOK。綿のTシャツなどで、汗をかいたらこまめに取りかえること。

夜は、お腹が冷えやすいのでバスタオルをかけたり、腹巻を使って。

#### ・【日焼け】 対策は？

薄手の長袖や、ベビー用の日焼け止めを塗る。SPF値が高くないものを、こまめに塗り直す  
と効果的。大人用のものはアレルギー反応を起こすことがある。

#### ・【虫刺され】 どう対処する？

蚊に刺されて、腫れがみられたときには冷やしたり、子ども用の虫刺され薬を塗る。ひどい時  
には、皮膚科または小児科受診を。掻き壊しに注意し、とびひと思われる場合は受診すること。

#### ・【食べ物等】 夏バテ対策は？

体からミネラルが出て疲れやすくなるため、ミネラル（ナスやトマト等の夏野菜が有効）が摂  
れる食事を。食欲不振には、オクラやモロヘイヤ等を使い、とろみのついた喉越しのよい食事  
もよい。こまめに水分摂取を（スポーツドリンクは塩分や糖分が多く、通常は麦茶で十分）。

※唇がカサカサしたり、おしっこの回数や量が減ったら、脱水のサイン！

大人に比べて胃腸が強くないため、冷たいものの取り過ぎには注意する。

#### ・【猛暑】 どう過ごす？ 注意すべきことは？

子どもは体温調整が未熟で熱中症になりやすい。エアコン（28度以下）や扇風機を活用し、  
過ごしやすい環境を整える。体が小さく地表面温度の影響を受けやすいため、日中、日差しが  
強い時には外出は控えるが、暑さに慣れることも必要であり、早朝や夕方には外に出てみる。  
アイスノンは、夜は冷感刺激で凍傷に近い状態になることもある。昼に使用する場合は、必ず  
タオルなどで覆い、長時間使用しない。

お家での水遊びがおすすめ。プールを用意しなくても、お風呂場でOK（水は少なめに）。

※10センチの深さでも溺れてしまうことがあるので、必ず大人と一緒に楽しむ。

いかがでしたか？ まだまだ暑い日が続きそうですね。  
気を付けたいポイントを押さえて、元気に楽しい夏を過ごしましょう♪

