

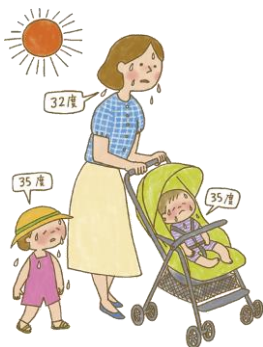


子育て通信 7月号



熱中症

子どもは大人よりも熱中症になりやすいです。遊びに夢中になって、気づいた時には重症になっていた…ということが無いように、こまめに子どもの様子を見て、予防策をとりましょう。



	症 状	手 当
軽 症	めまい、顔色が悪い、 お腹が痛い、吐く、 こむら返り、全身がだるい	涼しい所へ移動し、体を冷やします。 水分（イオン飲料）を飲ませます。 しばらくしても回復しなければ、受診しましょう。
中等症	力が入らない ぼーっとしている	危険信号です！病院へ連れて行きましょう。
重 症	倒れて意識がない けいれんを起こした	命の危険が迫っています！救急車を呼びましょう。

子どもが熱中症になりやすいのはなぜ？

人の体温調節の一つに「汗をかく」ことがあります。子どもがたくさん汗をかくのは、この体温調節機能が未熟なためです。体の中の水分量が減ると、汗をかくことができず、体に熱がこもってしまいます。また、地面との距離が近く、照り返しの影響を受けやすいことも原因の一つです。



予 防 策

- 水分補給・・・喉が渇く前に、こまめにとりましょう。
- 室温管理・・・我慢せず、冷房を活用しましょう。カーテンも室内の温度上昇を和らげます。車内では後部座席の温度調節も忘れずに。窓が近くて直射日光の影響も受けやすいです。
- 外遊び・・・危険な暑さの日は控えましょう。（熱中症警戒アラート、暑さ指数も要確認！）屋内や木陰に入ってこまめに休憩しましょう。
- 服装選び・・・風通しの良い服、帽子を身に着けましょう。



夏のスキンケア

夏に起こりやすい肌トラブルを知って、毎日のケアに役立てましょう。

あせも

汗が分泌するところ（汗腺）にほこりや汚れがたまり、炎症を起こした状態です。赤く小さなポツポツがたくさんでき、かゆみをとまないと。



日焼け

日焼けはやけどと同じ状態です。子どもの肌は薄くて敏感。紫外線の影響を大人よりも強く受けます。皮膚表面が赤く、痛み（かゆみ）や乾燥がみられます。



虫刺され

蚊に刺された時の腫れやかゆみは、蚊が吸血する時に分泌する体液に対するアレルギー反応です。すぐに症状が出る場合や、遅れて出る場合があります。

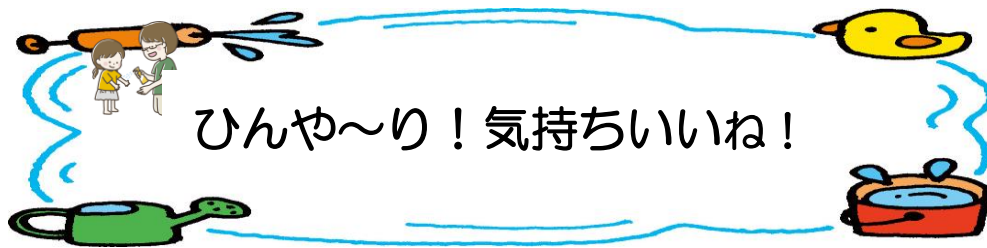


スキンケアの基本は、**清潔**と**保湿**です。まずは、体を拭いたり、シャワーやお風呂に入ったりして、汚れを落とします。その後には、夏でもしっかり保湿しましょう。

日焼け止めや虫よけを使う場合は、塗るタイプがお勧めです。保湿剤の後に塗りましょう。

蚊に刺された時は、刺された場所をきれいに洗い、冷やすか、かゆみ止めを塗って様子を見ます。かゆみを我慢できずかきむしると、とびひになることがあります。爪は短く切っておきましょう。





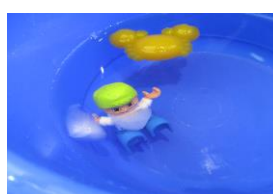
ひんやり！気持ちいいね！

水遊びシーズンがやってきました！暑い夏を少しでも涼しく過ごしたいですね。

おうちにあるものでできる水遊びを2つ紹介します。1つ目はおもちゃやお花を水に浮かべて凍らせ、溶ける過程を楽しむもの。2つ目はビニール袋に水を入れて感触を楽しむものです。どちらも作る場所から一緒にやってみても楽しいですよ！



おもちゃやお花をカップに入れて凍らせたよ！
★おくちに入れないでね！



お水をかけたり、くるくるかき混ぜて助けてあげよう！

氷の中に閉じ込められちゃった～！



わーい！助かった！



ビニール袋にお水を入れて口を結びます



たくさん作ってプニプニした感触を楽しんだり、穴をあけてシャワーにしても楽しいよ！

冷たくて気持ちいい氷ですが、長時間触っていると凍傷の危険もあります。特に小さな月齢のお子さんは気をつけてください。

炎天下や一番暑い時間帯を避けるなどして、水分補給をしっかりと行いましょう。水遊びは結構疲れます。遊んだ後はお昼寝をしたり、お部屋でゆっくり過ごすなどして体を休めてくださいね。

また、たとえ5cmの深さの水たまりであっても、鼻と口がふさがれてしまうと溺れてしまいます。水遊びの際はお子さんから決して目を離さないようお願いします。