

太陽の日差しがまぶしく感じるころとなりました。小学校や中学校は夏休みに入りました。夏の観光シーズンです。海や山へのレジャーも楽しみたいですね。遠出をする機会が増えます。つい欲張りすぎて、過密スケジュールにならないように、旅行の計画を立てましょう。特に0・1・2才の小さな子どもさんがいるご家庭は小さい子どもさんの体力に合わせたプランをお願いします。小さい体に無理は禁物です。十分に休息がとれるようにしたいですね。

## 夏でも肌着を上手に活用しよう

- \* 肌のためには着ていたほうがよい  
肌着は、Tシャツなど外に着る衣服よりも薄く、汗をよく吸います。汗が肌が皮膚に残るとあせもの原因になるので、夏はメッシュタイフや速乾性などの機能がある肌着を選ぶとよいでしょう。
- \* 活動内容や体調に合わせて  
下痢気味のときは体を冷やすのを防ぐために肌着を着るなど、状況に合わせて選ぶとよいでしょう。

## 8月の乳幼児健康診査

12日(金) 乳幼児健康診査

25日(木) 赤ちゃん相談

詳しくは広報しずくいしで確認のうえお出かけください。



## 「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



### 1 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。

### 2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。

### 3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意!!

39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



## 赤ちゃんの水分補給 どうしたらよいの?

大人に比べて子どもは汗かき。特に0~2歳のころは新陳代謝がよく、おしっこ回数も多いので、たくさんの水分が必要です。のどが渇いていても言葉で伝えられないこともあるので、大人が気を配ってあげましょう。

### 水分補給のコツ

- 水分は、吸収のよい湯冷ましや麦茶、番茶などがお勧め
- お散歩の前後や、あそびの途中も忘れずに
- 30分くらいに1度、50mlほどが目安
- 嫌がるときは、無理に飲ませなくて大丈夫。時間を置いてあげましょう

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

### クイズ 正しい水分補給はどっち?

#### 1 飲み方は?

- A 1回にたくさん飲む
- B 1回分は少なめに、回数を多く飲む

#### 2 飲むなら?

- A 炭酸飲料やジュース
- B 水や麦茶

#### 3 いつ飲む?

- A のどが渇いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく



※このクイズは、栗石保育園の保健室で実施されています。