



木陰で楽しそうに水遊びをする子どもたちは暑さをものともせず元気に過ごしています。長いようで短い岩手の夏をたくさん楽しんでほしいですね。

たくさん遊んだ後は、十分な休息が必要です。適度に冷房やクーラーを使い快適に睡眠がとれるようにしましょう。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷりの睡眠をとって元気に過ごしましょう。



## 楽しい夏休みの過ごし方

- ・ 早寝、早起きをしましょう。
- ・ しっかり朝ごはんを食べましょう。
- ・ 家族で一番小さい子の体調に合わせたゆったりとしたスケジュールを組みましょう。
- ・ お昼寝は午後4時くらいまでに済ませましょう。

## 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 のどが潤いたら飲む
- B のどが渇く前から飲んでおく



※炭酸飲料やジュースは、糖分が多く、糖分の摂りすぎは、虫歯の原因になります。また、糖分の摂りすぎは、肥満の原因になります。水分補給には、水や麦茶がおすすめです。

## 手足口病にご注意を

手のひら、足の裏、口の中に小さな（米粒大）の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起こしたりすることがあるので、注意が必要です。



登園は、熱が下がり、1日以上たって普段の食事ができるようにになったら。

必ず医師の診断を受け、指示に従いましょう

## 「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、すぐに手当をして重症化を防ぎましょう。



### ① 涼しい場所に移動する

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

