

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れない梅雨明けや急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。また、子どもは汗腺の密度が高く汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。暑さと汗、両方の対策が大切です。

## 暑い夏を元気に乗り切りましょう

子どもは、大人よりも体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。子どもが着る服をちょっと工夫して、夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

### シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

### ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。



### 帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

### 靴

大人はサンダルの方が涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

## 車の中の暑さにも気をつけて

夏休み中は旅行などで、車に長時間乗る機会が増えます。車内の暑さ対策も大切です。

### ① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとう安心です。



### ② 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。

## 夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。暑い日が続きますので、熱中症に注意しなくてはなりません。お家のなかでも水分補給を行い、体調管理を行いましょう。また、お家の中だけで過ごすのではなく、涼しい時間帯に外遊びをして、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。楽しい夏休みを過ごしてください。

