



# かみぜきっこほけんだより

平成30年8月発行  
上関保育園  
看護師より



毎日30度を超える猛暑、水分補給を行いながら元気に過ごす子どもたちです。  
この夏、旅行など遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思えます。  
外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作っててください。



## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。

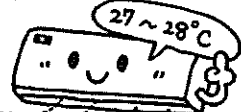


### 2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

### 3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



### 4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使しましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

## 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

### 紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう！

## 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？
  - Ⓐ 1回にたくさん飲む
  - Ⓑ 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- ② 飲むなら？
  - Ⓐ 炭酸飲料やジュース
  - Ⓑ 水や麦茶
- ③ いつ飲む？
  - Ⓐ のどが潤いたら飲む
  - Ⓑ のどが渇く前から飲んでおく



※このクイズはあくまで目安です。子どもの体調や活動量によって適切な水分補給量は異なります。