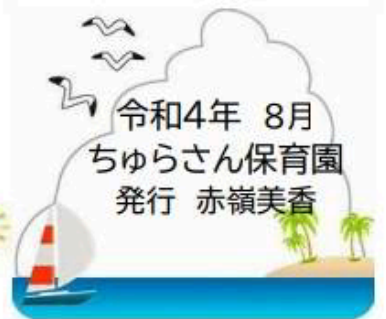




# ほけんだより



## 気をつけよう！！熱中症・熱射病

子どもは、体温調節が未発達のため、大人よりも早く熱があがります。気温だけではなく、湿度、衣服、時間なども関係していきます。

熱中症は、高温多湿の環境で体温調節が出来なくなる症状で、さまざまな不調を引き起こします。

子どもは、温度変化の影響を受けやすく、一人で衣服の調整や水分補給などが難しいため、気をつけましょう。



### 予防のポイント

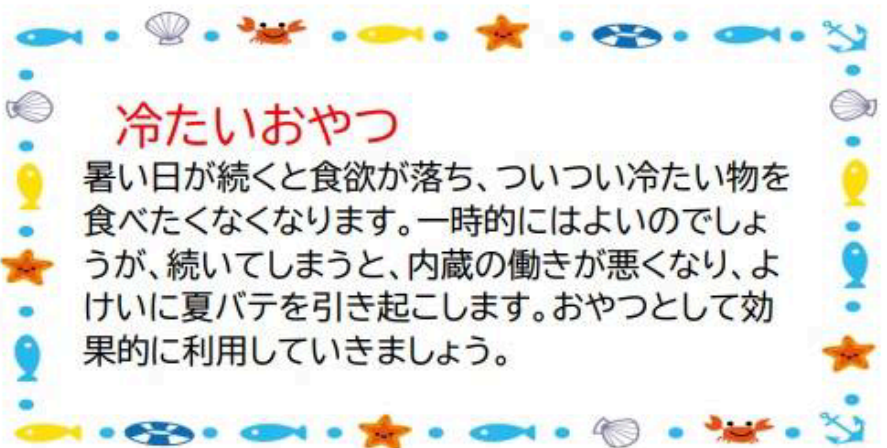
- 日中は帽子をかぶって外出しましょう。
- 日よけのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。
- 海や野外のプール等の水辺でも、30分毎に日陰で休息をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる吸収性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう。

### ～乳幼児はおとなより3～4℃高い環境にいます～

地面に近いほど気温は高くなります

気温が32℃だったときには、幼児の身長が50センチの高さでは35℃を越え、さらに地面に近くなると36℃以上にもなっているのです。

大人が暑いと感じている以上に、子どもは相当な暑さを感じているのです



### 冷たいおやつ

暑い日が続くと食欲が落ち、ついつい冷たい物を食べたくなります。一時的にはよいのですが、続いてしまうと、内蔵の働きが悪くなり、よけいに夏バテを引き起こします。おやつとして効果的に利用していきましょう。