



猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって元気に遊ぶため、様々なけがや病気に注意が必要です。しっかりとご飯を食べたり、十分に休息をとったりして、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



### 身体の冷やしすぎには注意！

今年も暑い日が続いています。お盆休みなど長期休みは大人に合わせた生活リズムになって、冷房の効かせ過ぎや冷たい物のとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。そんなときこそ、規則正しい生活リズムを守り、温かい飲み物を飲むなどの配慮が必要です。また、冷房の効いた家の中にばかりではなく、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切。ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう。



### こまめな水分補給を

夏は1日を通して、喉が渴いたと感じる前に、水分補給をすることが大切です。

- 起床時
- 外から帰ってきたとき
- 運動前後
- 運動中
- 入浴の前後
- 寝る前



には、特にしっかりと水分を摂るようにしましょう。

汗をかくと、水分だけでなく塩分などの電解質も失われます。その状態で水だけを摂取すると、体液のバランスが崩れて熱中症になるリスクが逆に高まってしまう可能性があります。たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分を含んだ飲み物や食べ物を同時に摂取するようにしましょう。

また、大量に汗をかいている場合は、子ども向けのイオン飲料や経口補水液など電解質を含んだ飲み物で水分補給することが効果的です。イオン飲料や経口補水液が苦手な場合は、経口補水液とリンゴジュースを1対1で割ると飲みやすくなるので試してみてくださいね。

### 熱中症予防行動をとりましょう

熱中症警戒アラートを毎日チェックするようにしましょう

エアコンをつけ涼しくした車内でも、熱中症には注意が必要です。

水分補給はもちろんのこと、日よけなども使用しましょう。

また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子様を少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。



毎年夏になると子どもの水の事故が増えます。10 cm程度の水位の場所でも乳幼児の水の事故は起こります。子どもは静かに溺れるため、浅いプールでの水遊びと油断せず、目を離さないことが大切です。その他、川辺や池のほりでの散歩など、水の近くでは注意を怠らず、危険な場所では遊ばせないようにし、常に子どもの近くで見守りましょう。

