



日に日に日ざしが強くなり、心弾む夏がやってきました。  
 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ひます。  
 外出先では、健康・安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってきてください。

## 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。

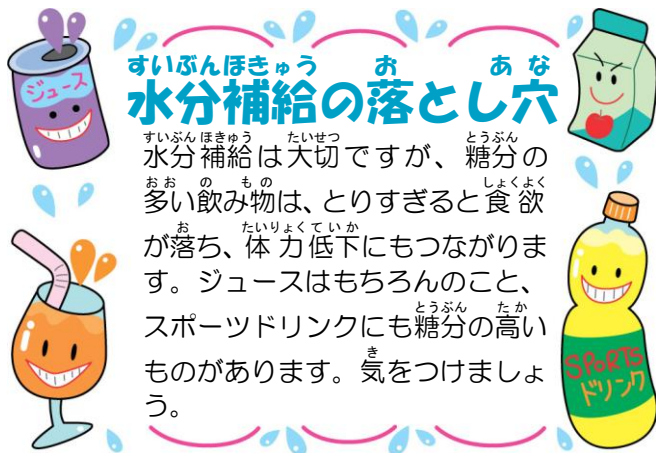
### 3. 紫外線対策

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。



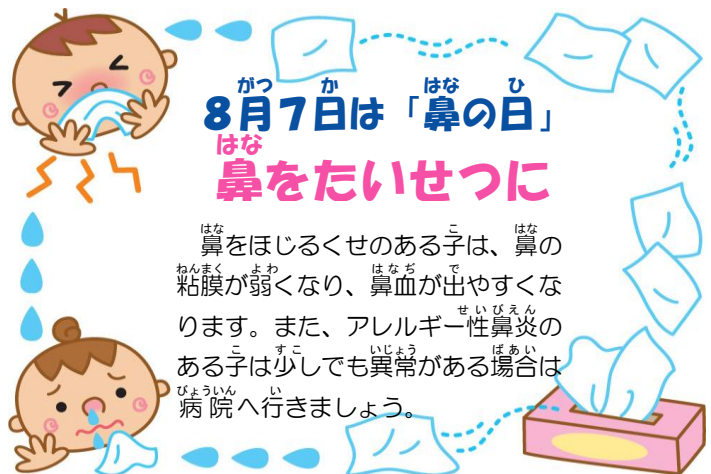
### 4. 室温管理

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いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28℃を目安にしましょう。



### 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがあります。気をつけましょう。

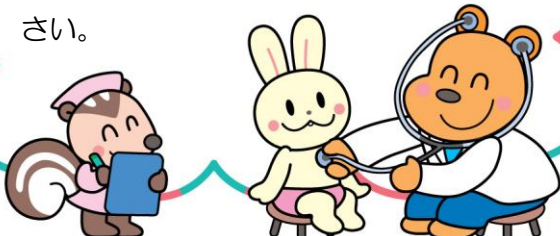


### 8月7日は「鼻の日」 鼻をたいせつに

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。また、アレルギー性鼻炎のある子は少しでも異常がある場合は病院へ行きましょう。

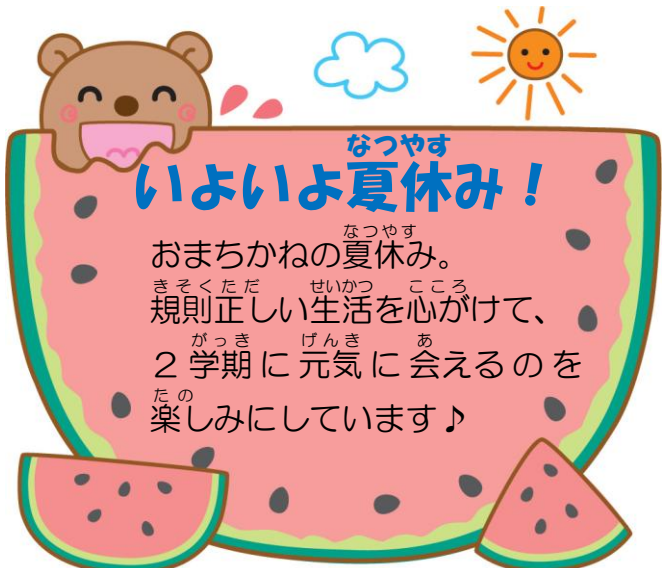
### 保護者の方へ

1学期に行った健康診断の結果、受診が必要だったお子さんは、是非夏休みを利用して受診をお願いします。受診される場合には、文書を忘れずにお持ちください。



### いよいよ夏休み！

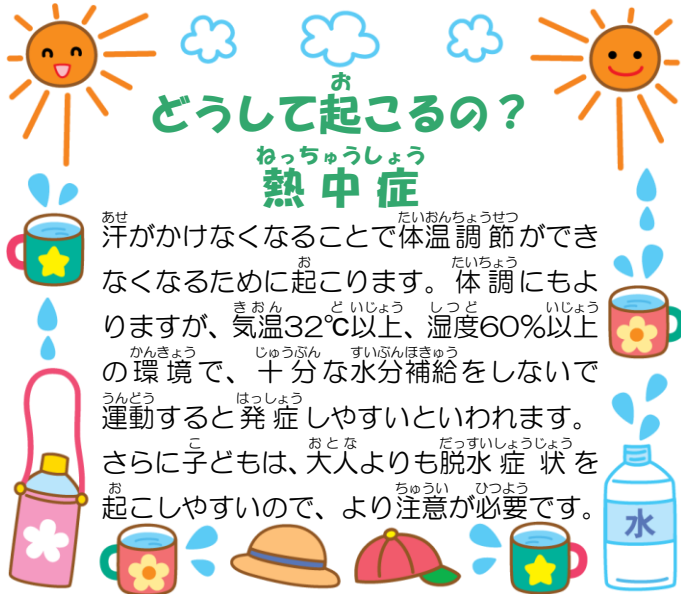
おまちなかの夏休み。  
 規則正しい生活を心がけて、  
 2学期に元気に会えるのを  
 楽しみにしています♪





## き ねをつけよう! ねっちゅうしょう 熱中症

つよ ひ とうおんたしつ きこう こ からだ おお ふたん しんばい  
強い日ざしや高温多湿の気候は、子どもの 体 に大きな負担がかかります。なかでも心配  
ねっちゅうしょう しゅうい おとな ただ ちしき み あつ なつ あんぜん たの す  
なのが、熱中症。周囲の大人が正しい知識を身につけて、暑い夏も、安全に楽しく過  
せるようにしていきましょう。



お どうして起こるの?

ねっちゅうしょう 熱中症

あせ 汗がかけなくなることで体温調節ができ  
なくなるために起こります。体調にもよ  
りますが、気温32℃以上、湿度60%以上  
の環境で、十分な水分補給をしないで  
運動すると発症しやすいといわれます。  
さらに子どもは、大人よりも脱水症 状を  
起こしやすいので、より注意が必要です。

ねっちゅうしょう

## 熱中症にならないため

●外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。

●外に出る時間帯、長さを考慮しましょう。

●高温の室内や車の中での熱中症が急増しています。

**絶対に、子どもをひとりにしないでください!**



## ねっちゅうしょう おも 「熱中症?」と思ったら いしき ほあい ~意識がある場合~

### ★涼しい所で休ませる

涼しく風通しのよい場所に本人が楽な姿勢で寝かせる。衣服のボタンやベルトを外す。



### ★体を冷やす

首の後ろに冷たいタオルなどを当てる。風を送る。



### ★水分の補給

イオン飲料など少量の塩分の入った水分を補給する。



## こんなときは 救急車を

- ☐ 意識がない
- ☐ 水分の補給ができない
- ☐ 呼吸が不規則で脈が弱い
- ☐ 唇、つめ、皮膚が青紫になる(チアノーゼ)
- ☐ けいれんを起こしている
- ☐ 熱が下がらず、ますます上がっていく



救急車到着までは、子どもを動かさないようにし、あおぐなどして体を冷やします。