



じめじめとした梅雨が明けると、急に暑い日が続くようになります。そうすると一気に「夏本番!!」です。徐々にプール開きをするこの時期、水遊びが大好きなお子さんたちにはたまらなく楽しい季節でしょうね。元気に楽しく遊べるように毎朝の健康チェックをしましょうね。

また、この時期は体力の消耗も激しい時期です。元気そうに見えても意外に疲れていることが多いのもこの時期の特徴です。体調の変化などには十分気をつけてあげてくださいね。

熱中症予防で元気な夏!!

子どもの熱中症の特徴

子どもは汗っかきと思いませんか？

実は、子どもは上手に汗がかけません。思春期くらいになってようやく大人並に汗がかけられるようになります。

体温を調節する作用として「発汗」「皮膚の血管拡張」という2つの方法がありますが、「発汗」がうまくできないため、「皮膚の血管拡張」により皮膚からの放熱で体温を下げようとします。ただし、気温が体温を超えると、この作用がうまく働かないため、子どもは熱中症にかかりやすくなります。

気温は高さによって変わります。

夏は地面に近いほど気温が高くなります。身長が低い子どもにとっては、表示される気温より2~3℃も高くなります。

子どもは意思表示ができません。

子どもは自分で「暑い」「気分が悪い」など上手に表現ができません。周りの大人がよく注意をしましょう。顔が赤く、ひどく汗をかいている、ぐったりしているといったような症状がないか観察しましょう。

☆予防☆チェックポイント!

①暑さを避ける

- ・日陰を選んで歩く
- ・日傘をさす、帽子をかぶる
- ・扇風機やエアコンを上手に使用する



※帽子は被りっぱなしだと頭からの熱放散を妨げるためこまめに脱いで風を入れましょうね。

②服装を工夫しよう

- ・風通しの良い、涼しい服装を心がける
- ・汗の乾きやすい素材を選ぶ
- ・襟もとをはゆるめて通気する
- ・お出かけ3点セット（扇子・飲み物・濡れタオル）を用意する



③こまめな水分補給をしよう

- ・喉が渇く前に水分補給する
- ・尿の色がいつもより濃くなったら脱水気味



※一気にまとめて水分を補給すると、小腸で水分を吸収できないため、こまめに摂取することが大切です。

※熱中症を疑う時は、スポーツドリンクなど電解質を含むものが望ましいです。ただし、糖分も含まれているので摂り過ぎには注意しましょうね。

④急に暑くなる日に注意

人は徐々に暑さに慣れていきます。だからこそ急に暑くなった時が要注意です。そのためにも、4月~5月くらいから体力づくりをしておくことが大切です。

7月の健診のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00~10:30）
毎週火曜日：2、9、16、23、30日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50~14:00）
毎週水曜日：3、10、17、24、31日
- 3歳児健診（受付 12:50~14:00）
毎週木曜日：4、11、18、25日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぷ」内）
問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。
ご案内の日時に健診を受けてください。

林のつぶやき・・・

今回は、熱中症をテーマにしましたが、子どもだけでなく大人ももちろん注意が必要です。例えば、持病（高血圧や心疾患や糖尿病など）があるとか、自律神経系・循環器系の薬を飲んでいるとか、肥満の人は熱中症になりやすくなります。

他にも大人ならではの…私もお酒をたしなみ！？ですが、この夏の暑い時に「汗をかいてクーッとビールを飲む」って好きな人にはたまらない瞬間だと思います。でもアルコールは飲んだ以上に利尿作用により外に水分が出てしまうため、汗を沢山かいた時には、さらに脱水症状が進行するので注意が必要です。

何はともあれ、やっぱり体力をつけて睡眠や休息を十分とることは基本になります。生活習慣も見直しつつ、元気に過ごしましょうね。

