



すくすくだより



梅雨の季節がやってきました。気温、湿度が高く、ジメジメした毎日に体調を崩しやすくなります。調節ができる服装にしたり、エアコンを上手に使い、快適に過ごせるようにしましょう。

今回は「熱中症」についてお話しします。熱中症というと、太陽がジリジリと照り付け、暑い日になりがちというイメージがありませんか？実は気温と湿度の高いこの時期は室内でも熱中症になりやすく、またジメジメ湿度が高い為、汗を感じにくく、知らないうちに熱中症になっていることもあります。しっかり予防対策を行い、夏本番に向け、暑さに備えた体作りに心がけましょう。



熱中症は予防が大事！！



どうして子どもは熱中症になりやすい？

①子どもは体温調節が未発達です。汗をかいたり、皮膚に血液を集めることで熱を放散させますが、うまく汗をかけない為、体に熱がこもりやすく体温が上昇し、熱中症が起こりやすくなります。

②大人より身長が低い為、地面からの照り返しの影響を強く受けます。夏は地面から近いほど、気温が高くなり、大人と子どもの高さでは、2～3℃異なります。

③自分で水分を補給したり、服を脱ぐなどの暑さ対策ができない為、熱中症への危険を高めます。また、遊びに夢中になり暑いのを忘れてしまう為、お子さんの状態をこまめに観察する必要があります。

熱中症予防対策のポイント



①暑さに備えた体を作ろう

体が暑さに慣れていないと、熱中症を起こしやすくなります。適度に運動をし、汗をかく習慣を身につけておきましょう。40度前後のお湯で顔にじんわり汗をかくらいいゆっくり入浴するのも効果的です。入浴の前後に水分補給を忘れずに。

②服装を工夫しよう

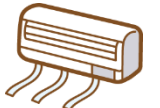
服装は、汗を吸収しやすく通気性の良い素材の物を選びましょう。炎天下では、輻射熱を吸収する黒色系の素材は避けるといいですね。また、戸外では日傘や帽子をかぶるようにしましょう。

③環境を整えよう

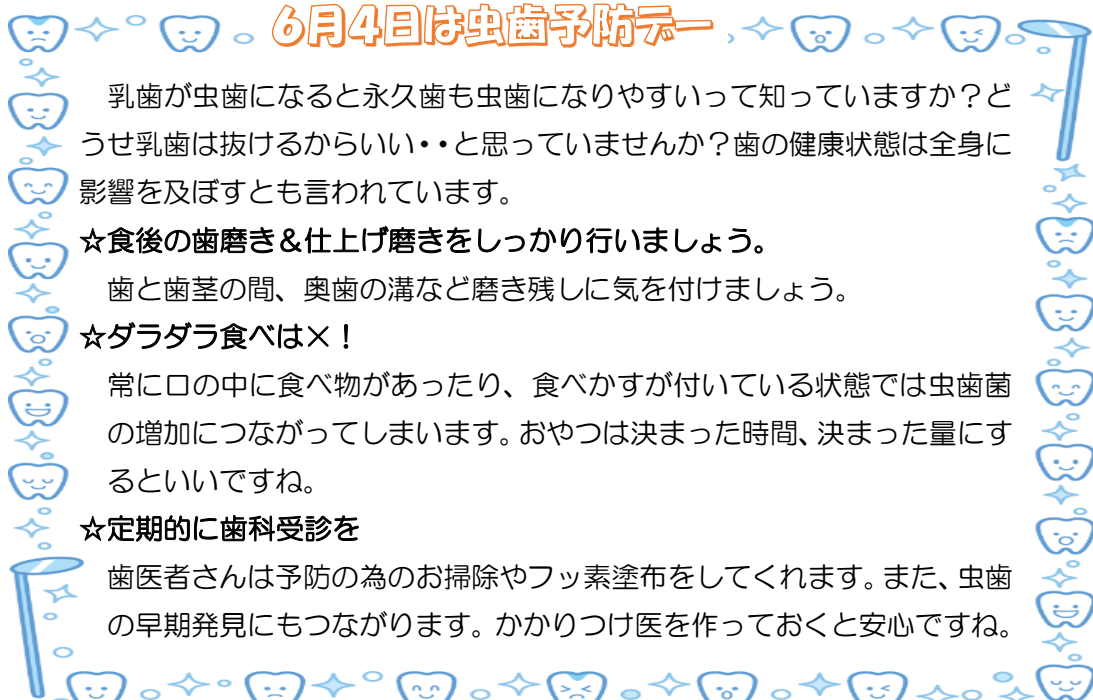
戸外ではなるべく日陰を歩いたり、日陰を選んで遊ぶようにしましょう。室内では、ブラインドやカーテンなどで直射日光を遮断したり、エアコンなどで室温・湿度を調整するようにしましょう。

④水分をしっかりと補給しよう

暑い日には、知らず知らずのうちに汗をかいているため、こまめに水分補給することが大事です。のどが渇く前に補給するようにしましょう。汗と尿の量がいつもより少なくなったり、尿の色が濃くなったら要注意です。



6月4日は虫歯予防デー



乳歯が虫歯になると永久歯も虫歯になりやすいついて知っていますか？どうせ乳歯は抜けるからいい・・・とっていませんか？歯の健康状態は全身に影響を及ぼすとも言われています。

☆食後の歯磨き&仕上げ磨きをしっかり行いましょう。

歯と歯茎の間、奥歯の溝など磨き残しに気を付けましょう。

☆ダラダラ食べは×！

常に口の中に食べ物があったり、食べかすが付いている状態では虫歯菌の増加につながってしまいます。おやつは決まった時間、決まった量にするといいですね。

☆定期的に歯科受診を

歯医者さんは予防の為のお掃除やフッ素塗布をしてくれます。また、虫歯の早期発見にもつながります。かかりつけ医を作っておくと安心ですね。



6月の健診のお知らせ

- ◇4か月児健診（受付 9:00～10:15）
毎週火曜日：6、13、20日
 - ◇1歳6か月児健診（受付 12:45～14:00）
毎週水曜日：7、14、21、28日
 - ◇3歳児健診（受付 12:45～14:00）
毎週木曜日：1、8、15、22、29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：☎39-9160（こども保健課）
※対象の方には、ご自宅へ健診日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。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。