



暑い日が続き、子どもたちは汗をたくさんかきながら遊んでいます。汗をかくことは体にとって大切な機能です。汗腺を作ることによって体温調節ができるようになっていくのです。その機能を鍛えるためにも、涼しい所だけでなく暑い所でも過ごせるようにしましょう。

夏は、汗としてだけでなく、皮膚からも水分が外に出ていきます。水分補給はこまめにしましょう。ただし、ジュースなどの甘いものは控え、麦茶や水などにするのがおすすめです。

暑いと、大人も冷たいものが食べたく  
なります。子どもたちは体のことを考え  
ずに欲しがるものです。冷たいものは、  
のどごしが良いですが、食べ過ぎるのは  
体に良くありません。

アイスは一日ひとつまでと決めたり、  
そうめんやおにぎりなど、子どもたちが  
喜びそうなメニューを食事に取り入れた  
りして、工夫をしながら食事の管理に、  
気を付けましょう。

## 紫外線の防止

紫外線は目にも悪い影響を与えます。  
目の健康の為に熱中症対策の為に  
つばの広い帽子や、UV  
カットの帽子を  
おすすめ  
します！

## 熱中症を予防しよう！

- ①帽子をかぶったり、日陰で遊ぶようにする
- ②汗を吸う服、白っぽい服を着る
- ③こまめにお茶や水、乳幼児用イオン飲料を飲む（甘いジュースは良くありません）
- ④暑さに慣れるようにする
- ⑤寝不足、朝ご飯抜き、体調の悪い時は、要注意！！



### 「熱中症？」と思ったら

- 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。