



夏真っ盛りの今月。子どもたちは、暑さの中でも夢中で遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。夏は、海や川など外で遊ぶ機会が増えるかと思えます。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作りましょう。

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°C を目安に換気もお忘れなく。

野山に出かけるときは

自然豊かな野外に出かけるときは、虫刺されや植物がぶれが心配です。次のような点に注意しましょう。

白っぽい帽子

スズメバチは黒いものや黄色いものを攻撃する習性がある。帽子は白っぽいものをかぶる。

長そで&長ズボン

草木の多い場所では、露出の少ない服装に。

フリルのついた服は避ける

ひらひらした服は、ハチを巻き込むことがある。



大声で騒がない

大きな音はハチを刺激しやすい。大声で騒いだり、音楽をかけたりするのは避ける。

ジュースを飲みながら歩かない

甘いにおいはハチを誘う原因にもなる。香水やヘアスプレーも危険。

水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、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、けっこうあります。気を付けましょう。



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。鼻血が出た時は、顔はやや下向きに鼻の入り口から約1cm内側にティッシュをゆっくり入れ10分ほど待ちます。止血後は再出血しやすいので鼻をかむ、いじることは控えましょう。鼻血が頻回・止血しない時は受診しましょう。

