



梅雨があけると、本格的な夏を迎えます。日ごとに暑くなるこの季節、夏は暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗して、体の調子をくずしやすくなります。元気そうに見えても体は意外と疲れています。健康に十分注意しながら元気に過ごしましょう。

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。適度な塩分補給も忘れずに。



2、皮膚のケア

夏はあせもやとびひ、虫刺されなどの皮膚トラブルのおきやすい季節です。こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。



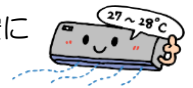
3、紫外線対策

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、上手に使いましょう。ただ、冷やし過ぎには要注意。設定温度27~28℃を目安にしましょう。



*保育園では、その他に暑さ対策として暑さ指数（WBGT）を測定する測定器で毎日測定し、外遊びに出る際の参考にしてしています。WBGTとは、熱中症の危険度を数値化したもので、危険を警報で知らせてくれたりもし、熱中症の予防に役立っています。

夏に起こりやすいトラブル

あせも

おでこやひじ、首のまわりなど汗がたまりやすく、皮膚がこすれる場所にできます。アトピー性皮膚炎のある子は、症状が悪化することもあるので注意しましょう。



とびひ

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れた爪でひっかくと傷口に細菌が感染して「とびひ（化膿性膿痂疹）」になります。「傷がジュクジュクしている」「なかなか傷が治らない」というのが、とびひの始まりのサイン。やがて痒みの強い水疱ができて、これをかきこわした手で他の所をかくと、とびひがどんどんひろがります。

虫刺され

キャンプやバーベキューなど屋外での活動が増えると、虫や蚊のいる場所に出かけることも多くなります。虫よけスプレーやシールなどの使用や皮膚を覆うような服装も時には必要となりますが、熱中症には十分注意しましょう。虫に刺されたら、かゆみ止めを塗ったり、患部を冷やしたりすることが効果的です。また、かき傷からとびひにならないよう皮膚を清潔にすることも大切です。

