

# ほけんだより 夏休み号

新渡戸文化学園

保健室

鈴木 清水

梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやってきました。夏の強い日差しや高温多湿の気候は、子どもの身体には大きな負担がかかります。また、この時期は帰省や旅行などのお出かけの計画を立てているご家庭も多いかと思います。暑さや疲労で体調を崩したりしないように、十分な栄養と休養を取り、楽しい夏の思い出を作りましょう。

## 暑い夏を元気に乗り切ろう！

### 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を忘れずに

### ④温度管理



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、冷やしすぎには要注意。設定温度27～28℃を目安にしましょう。

## 車や家の中でも熱中症になります！

高温・多湿など条件が揃えば家の中でも熱中症はおこります。

特に車中は高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。日除けのあるベビーカーも照り返しで暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。

## 夏のお出かけについて

この時期は、ご家庭で旅行やレジャーに出かける機会が多いかと思います。子どもは大人以上に疲れやすく、休養が必要です。ゆとりのあるスケジュールを立てましょう。また規則正しい生活を心がけ、旅行やレジャーの後には、十分な休養が取れるようにしましょう。