

『 残暑を元気に過ごすために 』

厳しい残暑を乗り越えるために、心がけたいことを紹介します。

暑いと冷たい物がほしくなって食べたり飲んだりする機会が増えますが、お腹が冷えて下痢をすることがあります。夏は汗をかいて水分不足になりがちです。下痢をすると、水分がさらに不足して脱水症状になりやすいので気をつけましょう。

特に子どもの脱水症状は熱中症同様に急になることが多いので、早めに水分補給をしましょう。水分補給の方法としては、のどが渴いたからと一度にたくさん水分を取るのではなく、のどが渴く前から少しずつ回数を多く摂取すると水分が体内に入りやすく効果的です。

その他、日差しを直接浴びないように戸外へ出るときは帽子をかぶること、適度に休憩すること(お昼寝など)も必要です。



太宰府市子育て支援センター

■919-6001