

## にこにこ通信8月号

### 「夏に気をつけたいこと」

ここ数年最高気温が更新され、今年の夏も猛暑になりそうです。子どもにとって楽しいことが多い夏ですが、強い日差しや高温多湿な気候は体に大きな負担があります。子どもが元気に過ごすために気をつけたいことを紹介します。

#### ① エアコンを適切に活用しましょう

室内でも熱中症を起こす危険性があるので、エアコンを適切に利用することは必要ですが、冷えすぎには要注意です。室温の目安は28℃程度にし、就寝時はおやすみモードを利用して快適に眠れる環境をつくりましょう。

#### ② 夏風邪対策をしましょう

暑い日が続くと、ついつい冷たい食べ物や飲み物に手が伸びがちですが、冷たい麺類やアイスばかりでは、糖質が多く、栄養バランスが偏ってしまいます。胃腸が冷えると、消化吸収の機能が弱まって食欲が落ちたり、お腹がゆるくなったりする危険があります。消化のいい栄養のある食事をとるよう意識したいですね。

#### ③ お出かけの時は、熱中症対策をしましょう

夏の外出は、涼しい朝や夕方がおすすめです。汗を吸収しやすく、風通しのよい服を選び、直射日光を避けるために帽子も着用しましょう。夏の車内の温度は短時間で一気に上昇します。エアコンをつけていれば大丈夫と思わず、少しの時間でも絶対に子どもを車内に置き去りにしてはいけません。

子育て支援課 子育て応援係  
電話(919)－6001