

にこにこ通信 7月号

「夏がやってきます」

そろそろ梅雨が明けますね。太陽が眩しい季節になります。元気なせみの鳴き声が聞こえてくることでしょう。気温が上がり汗をかくことが多くなります、またマスクをしていたらつい水分補給を忘れてしまうことがありますか？健康に生活していくために水分補給を意識して行うようにしていくといいですね。

子どもは体温調節が未熟です。それまで元気だったのに突然、熱がでることがあります。感染症からの発熱も考えられますが、うまく汗をかくことが出来なくて熱が体にこもっていることも考えられます。今回はそんなときの対応をお知らせします。

まずは水分を細めにとりましょう。水でも十分ですが、夏によく飲まれる麦茶は夏バテ防止や疲労回復にいいといわれ、熱を発散させる効果があるそうです。スポーツドリンクは、糖分がお子さんには多いので薄めて与えるといいですね。夏は特に汗をかく季節ですので水分を十分にとりましょう。

また体にフィットしている服は熱を発散しにくいので大きさに余裕のある服や風通しが良い薄手のものを着せてあげるといいですね。

部屋を涼しくし、保冷剤やビニール袋に入れた氷をタオルやガーゼで包み、わきの下・首・足の付け根を冷やすのも効果的です。

真夏でなくても熱中症になることがあります。お子さんの状態を見て、病院受診することをおすすめします。

季節の変わりめのこの時期は疲れやすく、体調を崩してしまいがちです。水分補給だけでなく日頃からバランスのとれた食事をとり、規則正しい生活を心掛けて暑い夏を乗り越えていきましょう。

子育て支援課子育て応援係

919-6001