



# ほけんだより 8月号



梅雨も明けて、暑い日が続いています。子どもは外気温に影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため大人よりも熱中症にかかりやすいです。冷房などを上手に使って涼しく過ごしましょう。また、夏の休みにはお出かけなどを計画しているご家庭も多いと思いますが、無理なく楽しいお休みにしましょう。

## レジャーの計画、無理なく立てて

### ① 急な体調不良に備えて

急に体調をくずしたときに慌てなくすむよう、準備をしておきましょう。

- 健康保険証や医療証
- いつも飲ませている薬
- 体温計
- 絆創膏 など



### ② 移動中も休憩を



体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換を。

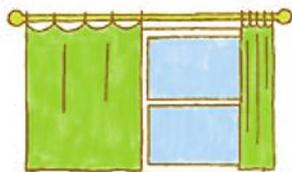
### ③ 疲れをしっかりとって

小さな子どもほど疲れやすいのに、自分でうまく言うことができません。旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



## 猛暑対策

エアコンを上手に使って涼しく過ごしましょう



### まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。



### 室内の温度差を少なくする

天井と床では、室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

### 冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。

