

保健だより 7月号

日増しに日差しが強くなり、心弾む夏がやってきました。汗には体温を調節する大切な役割があり、子どものころに汗をかく機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまいます。たくさん遊んで、汗をいっぱいかいた後は、洗ってさっぱりしましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

気温が高い
皮膚から熱が放出されにくくなります。
湿度が高い
汗が蒸発しにくくなります。
水分不足
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
急に暑くなった
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

④ 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませ。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

夏のスキンケア、ここをチェック！

① 夏こそ保湿！

肌のバリア機能は3歳頃にはだいぶ強くなりますが、子どもの皮膚は大人より薄く、敏感です。夏は、さっぱりとしたローションタイプの保湿剤などを使って、よい状態をキープしましょう。



② つめは短く切りましょう

虫刺されなどかきむしって皮膚を傷つけると、細菌が皮膚に感染してとびひの原因となります。つめは短く切って、角はやすりで丸くしてあげましょう！1週間に一度はつめを見て、こまめに切ってください。



③ 日焼け止め、虫よけは正しく使って

日焼け止めや虫よけは、かぶれないかどうか、少量試して使ってください。虫よけには、揮発成分を含むものがあるので、日焼け止めを塗ってから虫よけを使うとよいでしょう。ただ、日焼け止めも虫よけも肌には刺激になるので、薄い長袖をはおらせるなど、肌の露出を避ける工夫も大切です。

