

夏のすごしかた



梅雨が終わると夏本番です。最近の夏は30度を超える日は当たり前のように。つきぐみの保護者の方にとってこの夏はコロナによる制限もなくなって行動範囲も広がるし、子ども達も初めてと言える夏ですね。たぶん、いろいろと計画を立てているのではないのでしょうか。今年の夏を楽しく過ごす為にも「夏に気をつけるべき危険」をお伝えしたいと思います。

（ 熱中症 ）

<子どもは熱中症になりやすい>

- サイン・・・
- ・汗をかかなくなる
 - ・元気がない・ふらつきがある
 - ・顔色が赤く（青く）なる

予防のために・・・ * 車中に子どもを残さない、一緒にいる

- ・水分・塩分をこまめに補給する
- ・風通しのいい服装で熱を逃がす
- ・体温調節が難しいため、体調不良時は休ませる
- ・天気の良い日は日中の外出をできるだけ控える

（ 低体温症 ）

<子どもに急増している低体温症>

（ 直腸温が35度以下に低下した状態 ）

- ・自覚症状がなく震えなどが生じる
- ・長時間続くと命の危険もある

- 原因・・・
- ・夏のキツイ冷房や扇風機の風に直接あたる
 - ・汗が乾かないまま放置すること

- 予防のために・・・
- ・空調設備の風を直接当てないようにする
（上着を一枚もつ）
 - ・汗をきちんと拭く

今回はこのふたつについて書いてみました。みなさんご存じのことと思いますが、命にかかわることにもなりうるので今一度、お子さんの健康のためにも対処法含め考えてみませんか？