

厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大事。そのために必要なのが睡眠です。ぐっすり眠るにはシャワーですませず、寝床に入る2から3時間前にぬるめの湯ぶねにゆっくりつかりましょう。温まったからだ冷えてくる頃、自然に眠くなります。早起きも効果的。朝の涼しいうちに活動しましょう。生活リズムを整うと、夜ぐっすり眠れます。良質な睡眠で夏を元気いっぱいにご過ごしていきましょう！！



## 「熱中症？」 そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



### 1 涼しい場所に移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



### 2 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



### 3 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
  - タオルに包んだ保冷剤
  - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます



## 急な発熱！ 熱中症？ カゼ？

カゼのときは、ウイルスや細菌をやっつけるために脳が指令を出し、体温を上げています。体力を奪われすぎたり脱水症状にならなければ無理に熱を下げなくても大丈夫です。



熱中症の高体温は脳の体温調節機能が上手に働かずに体温が上がってしまった状態。内臓にもダメージを受ける危険性があり、重症の場合は速やかに体を冷やすことがとても大切です。

(冷却のポイント)

首、脇の下、足の付け根の近くには太い血管が通っているので効果的に体を冷やすことができます、手の平や足の裏を冷やすのも効果的だそうです。



## 食中毒を予防しよう！！

じめじめした梅雨から夏にかけては食中毒が発生しやすくなっています。子どもたちの健康を守るためにも、この時期はご家庭でも、いつもより衛生的に過ごすように心がけてください。

予防のポイント・・・

- ・新鮮な食材を使う。調理してから時間がたったものは食べない
- ・魚や肉は十分に火を通す
- ・賞味期限や冷蔵庫を過信しない
- ・まな板や包丁などはこまめに熱湯消毒や漂白剤で殺菌する
- ・調理前や食事前、トイレの後にはせっけんで手指を洗う
- ・手指に傷がある場合はブドウ球菌に感染しやすいので注意する

食中毒になると下痢やおう吐、腹痛などの症状を起こしますが、0.1.2歳のころは、けいれんを起こしたり、意識がなくなったりすることも！重症化しやすいので調理をするときは必ず手洗いをしましょう。