



STOP熱中症 TRY水分補給

◎子どもの熱中症の特徴

- ・大人より暑さに弱い
- ・自分では予防策がとれない
- ・地面からの照り返しの影響が大きい
→大人の顔の高さが32度の時、子どもの顔の高さでは35度！
- ・車内での置き去り
→短時間でも一気に気温が上昇。車内のエアコンをつけていても何かの拍子で切れてしまう可能性も…

☆予防のポイント

- ・水分はこまめに飲ませる
→出かける時は、水筒などを持ち歩く
- ・通気性のよい服を選ぶ
→帽子をかぶったり、ベビーカーの日よけなど、直接日差しがあたらないように工夫する。汗をかいたらこまめに服を着替えることも大切。外出時に着替えの用意も。
- ・規則正しい生活をする
→十分な栄養、睡眠をとること。特に朝食はしっかり食べて生活リズムを作る。
- ・夏の食品をしっかりとる
→暑いからといってアイスなど冷たい食べ物ばかりだと胃腸に負担がかかり、食欲がおちる原因にも。夏の野菜は水分が多く、体を適度に冷やすと言われている。また、汗でビタミンも流れていく。夏野菜はそれを補うものも多いので、どんどん旬の野菜を食べる。



水と体の Q & A

Q 何を飲めばいいの？

A. 普段は水やお茶で OK

甘い飲み物は飲みやすいが、糖分の取りすぎになる。

A. すごく汗をかいた時、スポーツをする時などは塩分も補給しよう
汗はなめたら、しょっぱい。汗の水分と共に塩分も体から失われていく。そういうときは、イオン飲料や経口補水液などが良い。

Q いつ飲めばいいの？

A. のどが渇く前こまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い！
子どもの場合、大人が意識してこまめに水分補給をする。海や、プールなど「水の中だし…」と油断していると熱中症になってしまうことも！
遊んでいると汗はかくので、水分補給は必要。休息をとりながら楽しく遊ぼう。



噛む8つの効果 『ひみこの歯がいてーぜ』

夏バテで食欲が落ちてくると、つつい噛まなくてもいい食べ物になりがちではありませんか？

でも、「噛む」力にはこんなにたくさんの効果があります。

- ① 肥満を防ぐ…よく噛むと満腹中枢が働いて満腹を感じる
- ② 味覚の発達…食べ物本来の味がわかる
- ③ 言葉の発音をはっきり…歯並びがよく、口をはっきり開けて話すとききれいな発音ができる
- ④ 脳の発達…脳の動きを活発にする
- ⑤ 歯の病気を防ぐ…唾液がたくさん出て口の中をきれいにする
- ⑥ がんの予防
- ⑦ 胃腸の働きを促進…よく噛むと消化酵素がたくさんでる
- ⑧ 全身の体力向上と全力投球



チャイルドシートにも暑さ対策

乗る前

直射日光を受けるとチャイルドシートや金具は高温に。サンシェードや白いバスタオルをかける、保冷材で冷やすなど、子どもを乗せる前に表面温度を調節しておきましょう。



乗っている間

車内温度は快適でも、チャイルドシートと密着する背中が蒸れやすく、あせもの原因になることも。吸湿シートやタオルを背中に入れるなど対策をして、こまめに休憩をとりチャイルドシートから降りてあげましょう。

