

のびのび

子どもが熱中症になりやすい理由

体温をうまく調節できない

汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。



地面との距離が近い

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32℃でも、子どもは35℃程度となります。

自分で予防できない

ひとりで水分補給ができなかったり、体に異変を感じてもうまく伝えられなかったりします。



お子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

水筒でこまめに水分補給をさせる

帽子をかぶらせる

風通しの良い服を着せる

など

子どもを絶対に車内に残さないで

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中症を発症する事故が起こります。

ある実験で、気温35℃の12時から4時間の間に、車内温度(約25℃)がどれくらい上昇するかを調べました。



| 時間 | 車内温度 |
|-------|------|
| 12:00 | 約25℃ |
| 12:05 | 約35℃ |
| 12:30 | 約45℃ |

たった5分で10℃上昇!

冷房で車内温度を約18℃にしていた場合でも、エンジンを切って15分後には熱中症の危険度が高い約31℃にまで上昇しました。冷房をつけたままでも危険です。ガラスからの直射日光や、空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやすいため、熱中症のリスクがあります。

「すぐに戻るから」「寝ているから」…どんな理由があっても、子どもを車内に残さないでください。



日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。



日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

こんなときは病院へ



- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎ 納豆 ◎ オクラ ◎ 山芋
- ◎ なめこ ◎ モズク ◎ モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手でありあまり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱がち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

これって、なんで歯にいいの?

食物繊維が多い



よくかむので、歯の表面をきれいにします



- 干しいたけ
- ごぼう
- レタス
- 切干大根
- きのこと類

噛みごたえがある



歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります



- さきいか
- みりん干し
- たくあん
- フランスパン

カルシウムが多い



歯の質をよくします



- 乳製品
- 小魚
- 大豆
- 小松菜

カルシウムの吸収をよくするビタミンDも一緒にとろう! ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

