

# <<夏を楽しく過ごすために>>



## あせも

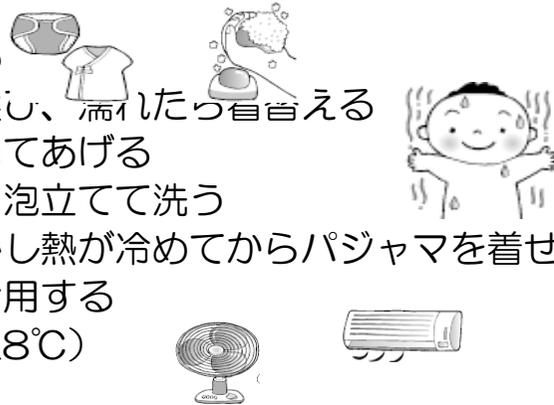
たくさん汗をかいたとき、汗のでる管が  
つまって起こります。

### ○ あせものできやすい場所は…



### ○ あせも予防のポイント

- ① おむつをこまめに取り換える
- ② 吸水性、通気性のいい服を選び、濡れたらすぐ着替える
- ③ 汗をかいたら、やさしく拭いてあげる
- ④ お風呂では石けんをしっかりと泡立てて洗う
- ⑤ お風呂からあがった後は、少し熱が冷めてからパジャマを着せる
- ⑥ エアコンや扇風機を上手に活用する  
(おススメの設定温度は 28℃)



### ○ 熱中症対策をしっかりと行いましょう。

- ・ 室内、戸外ともに、こまめな水分補給をする。  
のどが渇く前に飲むことが大切。子どもまかせでなく、大人が意識して飲ませる。※冷房の効いた室内でも、脱水にならないように水分補給は忘れない
- ・ 外出する時は、帽子とお茶などの飲み物を持ってでかける。
- ・ 早寝早起きなど規則正しい生活をする。旬の夏野菜を上手に活用し、きちんと3食を食べる。
- ・ エアコンを入れた車内であっても、車の中に子どもを一人にさせない。

### ○ 水遊びは楽しいけれど、危険もいっぱいです。

- ・ 浴室やビニールプールでわずかな水でも溺れる危険がある必ず、大人がそばにいて目を離さない。  
上の子が一緒でも、子どもだけで遊ばせない。
- ・ 海や川での水遊びは、あっという間に流される危険がある。ライフジャケットなど着用し、大人が子どもと一緒に行動をする。大人1人で複数の子どもを見ること



★ お出かけの機会が多くなる時は、必ず、小さいお子さんに無理がない計画を立て、楽しい時間を過ごしましょう。



### 仕上げ磨きをしてあげましょう



こどもだけの歯磨きでは、どうしてもすみずみまで丁寧に磨けません。大人が寝る前には仕上げ磨きをしてあげましょう。仕上げ磨きには、次のようなメリットがあります。

- 毎日一緒に歯みがきをすることで歯みがきの習慣化になる。また、口の中や舌の状態にも見ることもできる
- 歯の様子を観察しながら磨くことで、むし歯を早期に発見できる。また、歯の萌え具合など口の中がよくわかる。(歯のぐらつき寺)
- 1日の終わりに優しくスキンシップをする機会にもなり、触れ合いの時間にする。



※ 夏はその他にも肌のトラブルが起きやすいです。

★ とびひ 虫刺されや小さい傷口に細菌が感染して起きる。症状として、水ぶくれができたり、かさぶたができるものがある。その水ぶくれが破れ、皮がめくれて、掻いた手で、ほかの皮ふを触りどんどん広がる。

『 あま市 歯と口腔の健康条例は、健康づくりの基本です 』