



暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。水分補給や、体調管理に気を付けながら、暑さに負けない体づくりをしましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント!

1. 水分補給

こまめな水分補給が大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下につながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高い飲み物がけっこうあります。気を付けましょう。

2. 皮膚のケア

汗をかいたら、早めにシャワーで洗い流しましょう。できない時は、よく絞ったタオルで軽く拭いておきます。汚れがひどくない限り、石鹸は1日に1度使えば十分です。使いすぎると、皮脂が取れすぎて肌が乾燥してしまいます。皮膚の乾燥が気になる時は、夏場でも保湿をしましょう。

3. 室温管理

高温多湿などの条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。夏場の室温は、27～28℃が適温と言われています。

4. 熱中症予防

日頃から栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠や、運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを心掛けましょう。



子ども達は元気そうに見えても、体は意外と疲れています。ご自宅では、ゆったりと過ごせるようにしましょう。また明け方の急な温度低下で体が冷えると、自律神経のバランスが崩れ、体調がすぐれなくなります。寝る時は、お腹にバスタオルなどをかけ、冷房で冷やし過ぎないようにしましょう。