



梅雨の時季が終わると、本格的な暑い暑い夏がやってきます。熱中症にならないように、水分補給と休息を十分摂り、元気に夏を乗り切りましょう！！

子育てスマイル



暑い夏も楽しく
過ごしましょう♪

<開室時間>

月～金曜日 : 10:00～12:00
13:00～16:00
(土)・(日)・(祝)は休館です。

<受付時間>

月～金曜日 : 10:00～17:30
TEL : 042-654-3377
FAX : 042-654-3939
Eメール : karamatu@din.or.jp

まだまだ新型コロナウイルスの心配が続く中、暑い夏にはさらに熱中症や夏にかかりやすい感染症対策が必要となります。
新しい生活様式の中、感染予防に努め、上手に夏を乗り切りましょう。

上手に暑い夏を過ごすために…

戸外へは涼しい時間に

散歩などには、午前中の早い時間や夕方陽が弱くなってから出かけましょう。



ベビーカーでの暑さ対策

地面に近く、アスファルトの強い照り返しを受けるベビーカーの中は、かなり高温になっています。長時間の移動は避けましょう。背もたれの部分に保冷剤などを入れてあげると若干暑さも和らぎます。



水遊び

お風呂場やベランダなどでの水遊びは、夏に最適の遊びです。涼しく、子どもも飽きずに遊んでくれることでしょ。溺水の事故につながらないよう、目を離さないように気を付けましょう。また、長時間にならないようにし、水分補給を忘れずにおこないましょう。



室内遊び

エアコンや扇風機を上手に使い、室内で快適に過ごしましょう。お絵描きやシール貼りなど楽しめる他、新聞紙などでダイナミックな遊びも喜びます。ちぎって上から降らせたり、丸めて玉入れにしたりと飽きずに遊ぶことでしょ。





ご家庭にその時季に合った
子育てのヒントをお知らせします。

熱中症に注意しましょう！

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。この時季は一番心配なのが「熱中症」です。0～2歳児の頃は、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給をしましょう。

予防のポイント

1. こまめに水分補給をする
2. エアコン・扇風機を上手に使用する
3. シャワーやタオルで身体を冷やす
4. 暑いときは無理をしない
5. 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する
6. 部屋の風通しを良くする



こんな様子が見られたら…
急いで病院へ！！



- 唇や皮膚がカサカサしている
- おしっこの量が普段より少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- からだがほてっている
- 1日中、うとうとしている
- ぐったりしている

こんな時は救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水を全く飲まない



水分補給はこまめにしましょう！

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。
子どもは大人よりも体の水分量の割合が多く、
脱水症状を起こしやすいことがあります。



水分補給のタイミングは…？

- 起きた時
- 運動の前と後
- 食事やおやつの時
- お風呂に入る前と後
- 寝る前

何を飲んだらいい…？

水、麦茶、湯冷まし、などの
無糖のものにすることが
大切です。
乳児の場合は母乳やミルクを
与えましょう。

「のどが渴いた！」と感じた時は、
すでに水分不足(脱水)が
起こっていると言われています。

体を冷やしてくれる夏野菜

夏野菜のきゅうり、トマト、なす、シタス、かぼちゃなどは
体の余分な熱をとったり、汗で失われるミネラルや
ビタミンを豊富に含んでいます。

これらを食べて夏を乗り切りましょう！

