



今年も暑い夏になりそうですね。暑いと食欲が落ち睡眠不足になりやすいので生活の中で意識的に休息をとり入れ、元気に過ごしましょう。



## 夏かぜ対策

### 脱水に気をつけて!

夏に流行するかぜ（ヘルパンギーナ、プール熱など）では、高い熱が出るため、水分不足になることも。こまめに水分を補給しましょう。

#### 【ちょっとずつ飲ませる】

乳児には、スプーンで水や麦茶、子ども用イオン飲料などを少しずつ飲ませましょう。

※0～6か月の乳児には、母乳・ミルク以外飲ませる必要はありません。

#### 【飲める物をあげる】

本人が飲みたがる物をあげましょう。

元気になったら、通常の飲み物に戻します。

#### 【酸っぱい物は避ける】

のどが痛むときは、オレンジジュースなど、酸味の強い物は避けます。



## 高熱に注意! 夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気には、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違うときは、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

## 日射病・熱射病に注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

### 予防のポイント

#### 炎天下であそばない

日ざしが強いは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびはできるだけ避けましょう。

#### ベビーカーは短時間で

ベビーカーは、アスファルトの照り返しで熱がこもります。長時間の移動は避けましょう。

#### 屋内外の温度差に注意

涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

#### 子どもを一人にしない

子どもを車や部屋に一人に残さないで。クーラーをつけていても危険です。

#### 服装にも暑さ対策を

風通しのよい服を選び、帽子はつばが広いものを。

#### こまめな水分補給

少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

## 低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました! 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、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!

### こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ!

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている



### こんなときは救急車を!

- 急激に39℃以上の熱が出た
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない

