



夏のヘルスケア

昔から夏を健康に過ぎないと風邪を引きやすくなると言われているように秋から冬の体調にも影響します。大人でもバテ気味になる時季です。夏にかかりやすい病気やレジャーでのトラブルなどに注意しましょう。

「親子で楽しい夏を過ごしましょう。」

お子さんと出かける機会も多い夏は、小さな子どもには体調の維持が難しい季節です。

自分でコントロールできない、0~2歳児は特に大人がケアすることが大切です。

夏を元気に過ごすためのワンポイントアドバイスです。暑い日の外出には細心の注意が必要です。

1、(海やプール)

夏の直射日光で砂浜やプールサイドは熱で熱くなっていますので裸足で歩かないようにしましょう。また、強い紫外線による日焼けはやけどと同じです。ひどくなると水ぶくれになり、熱がでる場合もあります。肌を守るために子ども用の日焼け止めクリームをぬるか、Tシャツを着せましょう。帽子は必ず被りましょう。

2、(車での外出)

駐車中にチャイルドシートが熱くならないように、日除けをしたり白いタオルをかけたりしましょう。チャイルドシートが汗を吸ったままだとダニやカビの原因にもなります。シートにタオルを引いて、毎日取り替えると清潔に保てます。

たとえ数分でも子どもを車に乗せたまま離れるのは絶対にいけません。夏は車内の温度が急激に上がり脱水症状を起こすなど、危険性が高いので十分に気をつけましょう。

3、(冷たいものの食べすぎ)

アイスクリームやジュースなど冷たいものを取りすぎると食事が出来なくなり、体力が低下します。食事はきちんととりましょう。

4、(夜更し)

小さい子どもほど、生活のリズムの乱れから体調を悪くすることがあります。夜更しは夏バテのもと。旅行や帰省の日程も子どもの生活リズムを考えて予定しましょう。

