

汗を分泌する汗腺の数は、大人も子どもも同じですが、子どもは汗腺の密度が高く、汗をかきやすいです。汗は体温を下げる一方、あせもなどの皮膚トラブルのもとになります。暑さと汗、両方の対策が大切です。

暑い夏を元気に乗り切りましょう

子どもは、大人よりも体温が上がりやすく、汗をたくさんかきます。毎日着る服をちょっと工夫して、夏を快適に過ごせるようにしてあげましょう。

シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

靴

大人はサンダルの方が涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。



車の中の暑さにも気をつけて

旅行などで、車に長時間乗る機会が増えます。車内の暑さ対策も大切です。

① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくと安心です。



② 決して子どもだけ車中に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。

レジャーの計画、無理なく立てましょう

① おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせすぎないように気をつけて。きげんはよくなりますが、甘いものとりすぎになりがちです。



② 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人より体力がないのはもちろん、“食いだめ・寝だめ”がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きくかわらないようにしましょう。



③ しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調をくずしやすいので、しっかり休む時間をつくりましょう。



大人も子どもたちも楽しみにしているおでかけ♪

ケガや事故には十分注意して、夏を満喫しましょう。



転んで、落ちて…… 頭を打った ときのケア

すぐ病院に！

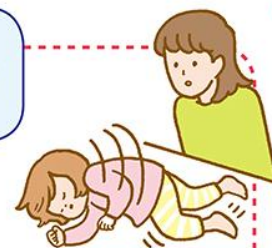
一つでも当てはまる場合

- 繰り返し吐く
- 意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない
- 手足の動きがいつもとちがう、左右差がある
- 目の瞳孔の大きさが左右でちがう
- 打ったところが陥没している、出血がひどい

赤ちゃんや子どもは転んだり落ちたりして頭を打つことがよくあります。そのときに怖いのが、頭蓋内でじわじわと出血して、時間差で症状が出ること。頭を打ったら、注意深く様子を見てあげましょう。

左の項目にあてはまらないときは次の点を守って、数日間注意して様子を見ましょう。

- 当日はお風呂に入らず、静かに過ごさせる
- 頭蓋内で出血していた場合、入浴して血行がよくなることで症状が進みます。
- 症状が出てきたらすぐに受診する
- 夜寝ているときの様子もチェックする
- 睡眠中に意識障害を起こす可能性もあるので、寝返りを打つか、声をかけたら反応するかなどを見ます。



- 少しずつ顔色が悪くなる
- 吐きが出る、吐く
- 手足の動きがおかしい、ピクピクする
- 意識を失う、呼びかけても起きない