

## 夏を元気にすごすための 熱中症 & 紫外線対策

夏を元気に乗り切るためには、暑さへ体をならすことが大切です。また、暑い時や外で遊ぶ時には、こまめに水分補給をすることがポイントです。そのほかにも、外出する時は帽子をかぶることなどを心がけましょう。

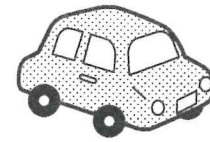
### 水分補給のポイント

夏場は、汗をかくため、体から水分が失われていきます。のどがかわいた時には、すでに脱水が始まっているので、のどがかわく前に水分をこまめに少量ずつ与えるようにしましょう。一度にたくさん与えてしまうと、食欲が落ちることもあります。気をつけましょう。



### 帽子と服装で熱中症対策

熱中症と紫外線対策として、外に出る時には、帽子をかぶります。帽子は、首の後ろもカバーできるような形のものが望ましいでしょう。また服装については、熱中症予防の面から、黒などの濃い色よりも白っぽい方が適しています。黒などの濃い色は熱を吸収しやすく、白っぽい方が熱をためないので、考慮しましょう。



## 自動車やベビーカーでの 熱中症に要注意！



### 自動車

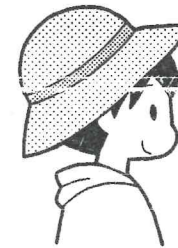
毎年、車中に子どもを乗せたままで、親が車を離れている間に熱中症になって死亡するという痛ましい事故が起こっています。車内での熱中症による事故は、夏場に限らず、春、秋などにも起こります。直射日光の下に置かれた車の中は数分で高温になります。車の中に子どもを残したままにするのは絶対にやめましょう。

### ベビーカー

ベビーカーは、比較的、地面に近い位置で使用します。そのため、道路からの照り返しなどによって熱がこもりやすくなります。また、日焼けカバーなどをかけた場合も、熱がこもりやすくなります。長時間子どもをベビーカーに乗せての移動は、できるだけ避けるようにしましょう。また、こまめな水分補給や暑さ対策もきちんと行いましょう。

## 紫外線対策と皮膚のケアを!!

### 帽子で対策 ◎



夏場は紫外線も強くなります。紫外線をたくさん浴びすぎないように、紫外線対策をしましょう。

外で遊ぶ時には、帽子をきちんとかぶります。帽子は、首の後ろも日差しからカバーできる形で、通気性のよい素材のものがよいでしょう。また、帽子をかぶっている場合でも、長時間、直射日光の下にいるのは避け、木陰で休むようにしましょう。

### 日焼け止め剤で対策 ◎



日焼け止め剤の使用も紫外線から皮膚を守るためには効果的です。一生のうちに浴びる紫外線の半分は、18歳くらいまでに浴びてしまうといわれています。また、同じ紫外線量でも子どもの時に浴びるほど影響が大きいといわれています。午前10時から午後2時くらいまではもっとも日差しの強い時間帯です。注意しましょう。日焼け止め剤は子ども用で皮膚への刺激の少ないものにし、使った後はきちんと洗い流しましょう。