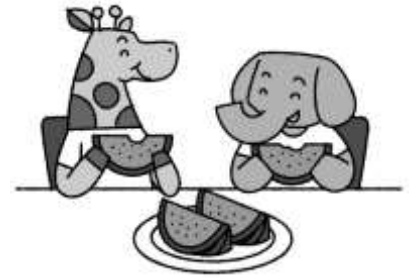


ほけんだより

～^{ひと}おうちのひとと^{いっしょ}一緒によみましょう～

梅雨が明けるといよいよ夏本番です。暑さに気を付けながら外での遊びも楽しめると良いですね。



真夏の前の熱中症対策

熱中症とは暑さや蒸し暑さが原因で起こる体調不良の総称です。熱中症はひどくなると神経や脳に後遺症を残し、命を落とすこともある恐ろしい病気です。とくに子供は熱中症にかかりやすいと言われています。



○予防法

- ・炎天下の活動をさけ、休憩をとる。

気温が高く、湿度が高い日は熱中症になりやすいので、そのような環境ではなるべく屋外の活動は控え、短時間におさえましょう。帽子をかぶって日光を避けるのも良いですね。また、屋外の活動中には途中で休憩をとります。風通しのよい日陰で水分をとりながら休みましょう。

- ・朝食と、こまめな水分補給をする

朝起きたら一日の始まりのためのエネルギーを補給するため朝食を食べます。食欲がない時は小さいおにぎりやパンだけでもよいので食べるようにしましょう。夜寝ている間も汗をかくので水分補給も忘れずに。水分補給は一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ何度もとります。塩分の入ったあめなども売られていますが、水分を十分とることが必要です。

- ・良い睡眠をとる

体温が下がっていくときに良い睡眠がとれると言われています。なので、寝始めるときはある程度冷房で気温を低くし、数時間後には冷房が切れるようなタイマー機能を活用しましょう。また、空気の流れが少しあると、体温調整がうまく働くので扇風機やサーキュレーターを使用するのも良いでしょう。この時、体温の下がりすぎを防ぐため、体に直接風が当たらないようにします。

- ・暑さになれておく。

言い換えれば、汗をかけるようになることです。涼しい時間帯でよいので、運動をすれば1～2週間程度でたくさん汗をかけるようになり、結果として、体温上昇が抑えられ熱中症の予防につながります。



○こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

危険度レベル1：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪い 等

危険度レベル2：頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感、意識が何となくおかしい 等

危険度レベル3：意識がない、けいれん、体が熱い、呼びかけに対し返事がおかしい 等

○熱中症になってしまったら

- ①風通しのよい日陰や、冷房のきいた屋内につれていく。
- ②衣服をゆるめ、なるべく薄着にする。
- ③頭、くび、わきの下、太ももの付け根を中心に体をひやす。
- ④はき気がなければ水分をとらせる。
- ⑤しばらく休みながら、体調の変化を観察する。
- ⑥しばらく休んでもよくなる時は医療機関を受診します。危険度レベル3の場合はすぐ救急車を呼びます。



目には見えないけれど…「紫外線」にきをつけよう

太陽からくる光（日光）には、目には見えない光が含まれていて、特に注意が必要なものは「紫外線」です。日光をあびると日焼けをするのはこの紫外線があるからです。

紫外線は体内でビタミン D を作るのに役立ちますが、浴びすぎると、日焼けだけでなく、将来皮膚のしみやしわ、皮膚がん、目の病気などの原因になることがあります。

日差しが強い季節は、外遊びをするとき、帽子や長袖の服を身に着ける、紫外線が強い午前 10 時から午後 2 時をさける、日焼け止めクリームをぬる、といった工夫をしましょう。



日焼け止めの選び方は、普段使いは SPF（Sun Protection Factor）30 以下、普通の屋外活動では SPF50 以下、海や山など紫外線が強いところでは SPF50+ を目安に選びます。

薄く塗ると効果が下がるので 2 度塗りをするのと、2~3 時間ごとの塗り直しがおすすです。

