

夏を快適に過ごそう

今年も猛暑が予想されていますね。

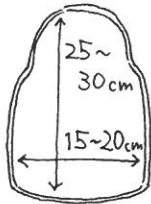
子どもと一緒に暑い夏を快適に過ごすためには、どんなことに気をつけたらいいの？

汗対策～スキンケア～

汗で皮膚が湿った状態が続くと、あせもなどの皮膚トラブルを起こしやすくなります。汗をかいたら、こまめに服を着替えたり、沐浴やシャワーをしてあげたりしましょう。肌が湿っているときは、しっかり乾かしてから、新しいオムツや服に取りかえるとよいでしょう。



デザイン
いろいろ♡

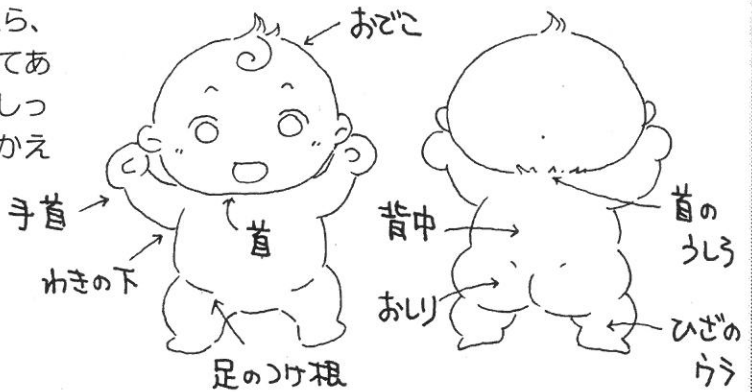


手作りもOK♡
ガーゼや
ガーゼタオルが
おすすめ♡

<汗取りパット>

あせも対策にもなります。
すぐに着替えができない時や、寝入りの時など、
そっと抜くことができ便利♡

<あせもがしやすい部位>



沐浴やシャワーは清潔を保つだけでなく、
水遊びにもなるよ！
さっぱりして、ぐっすりお昼寝できるかも♡

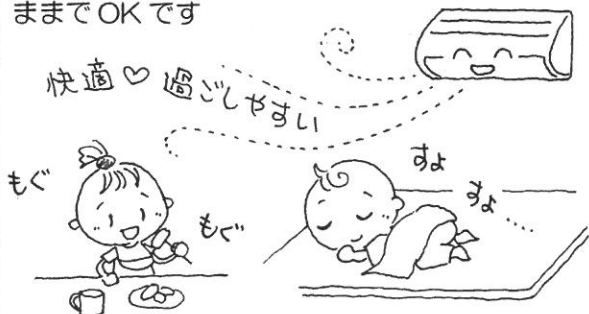


<夏の衣類選びのポイント>

たくさん汗をかくので、吸水性、吸湿性、通気性のよい素材のものを選びましょう。
わきにかいた汗を吸収できる半袖がおすすめ！

室内の温度

室温は27～28度くらいが目安。
子どもに直接風が当たらないよう気をつけながら、エアコンを上手に利用しましょう。
温度設定に気をつければ、夜間でも常時つけたままでOKです



※時々、換気をしましょう

熱中症

子どもは体温を調節する機能が未熟なうえ、自分で不調を伝えることができません。大人が子どもの様子をよく見て体調の変化に気づいてあげましょう。



こまめに涼しい場所で休憩し、水分を補給しましょう。
冷たいタオルで体を冷やすのも有効です。

暑い夏を乗り切るう！ ～熱中症対策～

記録的な猛暑が続き、熱中症への注意が連日呼びかけられています・・・
まだ上手に体温調節ができない乳幼児が熱中症にならないようにするために、
大人はどうしたらいいのでしょうか。

- 天気予報で気温をチェック！ 気温の高い時間帯の外出はなるべく避けましょう。
- 熱がこもらないように、風通しのよい、ゆったりとした衣服を着せましょう。
- 出かける時は帽子を被るようにしましょう。日傘も有効です。
- 身長が低い幼児やベビーカーの高さでは、地面の熱や照り返しの影響を受けやすいため、大人よりも暑くなります。長時間の外出を避け、お子さんの様子をチェックしましょう。



水分を多く含んだり
からだを冷やしたり
夏の野菜やくだものも
Good!

【水分補給について】

- 水分補給は、こまめにしましょう。
- イオン飲料やジュースの飲ませすぎは、糖分を摂り過ぎてしまうので注意しましょう。
- スープや味噌汁は塩分を含んでいるので熱中症対策に有効です。
- 冷たい飲み物はからだを冷やしすぎてしまうので要注意！
乳児にはおすすめてできません。



【エアコンを上手に利用しよう】

- 室内の温度を調整する際、エアコンや扇風機の風が直接からだに当たると冷えすぎてしまうので気をつけましょう。

⚠️車に乗る時も要注意！

- 夏の車内はかなりの高温。チャイルドシートの金具の部分も熱くなっていて、触れるとやけどをしてしまうこともあります。直射日光が当たらないようサンシェードをつけたり、エアコンであらかじめ車内を冷やしたり、工夫をしましょう。
- わずかな時間でも、子どもだけを車内に残して離れることは絶対に止めましょう。

涼しくやさしい風

元気がなく機嫌が悪い、おしっこ量や回数が少ないなどは熱中症のサインです。体調の変化に気付いてあげられるよう、子どもの様子を観察して熱中症を予防してあげましょう。

Check!

