



# 8月 ほけんだより

2022/8  
発行

000

本格的な夏ですね。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

また、毎日こまめに水分補給をすることが大事ですが、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるので注意しましょう。

## 汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい身体になってしまいます。

汗には、体温を調整する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるので、3歳までと言われています。小さい頃からたくさん身体を動かして汗をかくことが大切です。

## 汗を放っておかないで！

あせもを防ぐには、汗や、汗にふくまれる塩分などを洗い流すことが大切です。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

## 「たかが蚊」とならないで！

子どものころは蚊に刺されるとひどく腫れて痛いのが成長と共に、ちょっとふくれて、1～2時間ほどで治まるようになってきます。「これなら大丈夫！」と思いたいところですが、子どもはかき壊して傷になることがあるので注意しましょう。

## かき壊しから皮膚トラブル！

虫刺されをかいて皮膚に傷ができ、そこからばい菌が入り「とびひ」などの皮膚トラブルを起こすことがあります。かき壊しを防ぐ為に、かゆみ止めを塗ったり、水・保冷剤で冷やしてかゆみをやわらげましょう。また、爪が伸びていると皮膚を傷つけます。短く切って角は、やすりなどで削ってあげましょう。



## 熱中症を防ぐポイント

運動すると、身体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。

### 熱中症の危険があるとき

- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 水分不足
- ・ 急に暑くなった



### 熱中症を防ぐポイント

- ・ 気温や注意報をよく見る
- ・ 水分補給は前もって
- ・ 暑さに身体を慣らそう
- ・ 無理をしない



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・嘔吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こす。