



元気に暑い夏を 過ごしたいものです！

<夏に向けて 気をつけたい事 あれこれ …>

I. 紫外線対策

1年で最も紫外線が強くなるのは、5～9月だそうです。

紫外線は太陽光に含まれる光の一つです。ビタミンDの合成を助けるなど、人が生きていくためには必要な働きがある反面浴びすぎると肌や目に悪影響を及ぼします。でも、外遊びは子どもの成長にはかかせません！紫外線の強い時期「浴びすぎない」ように注意しながら、過ごしていきましょう！

<ポイント1>

外遊びは 午前中早目の時間 や 夕方に！
⇒紫外線が強くなるのは、午前10時頃～午後2時頃

<ポイント2>

できるだけ、日陰で遊びましょう！
⇒日陰の紫外線量は日なたの半分！

<ポイント3>

外に出る時は、帽子をかぶりましょう！
⇒つばのついたもの、顔や首と合わせて、目をまもります！

<ポイント4>

洋服をえらびましょう！
⇒綿やUVカットの素材を選ぶのも良いでしょう！

<ポイント5>

日焼け止めクリームを上手に使いましょう！
小児科医・皮膚科の先生にご相談を！



* 紫外線を避けることに神経質になりすぎて、子どもの外出や外遊びの機会を奪わないで下さい！

II. 熱中症対策

熱中症は高温多湿の環境でおこりやすく、症状も様々です。体が暑さに慣れていない夏のはじめは、気温がそれほど高くなくても十分な注意が必要です。

また子どもは体温調整機能が未熟な為熱中症のリスクは大人より高くなります。屋外では地面に近いところほど気温が高くなるため大人と子どもでは体感温度が異なることも忘れず！ 室内では温度とともに湿度も気をつけましょう！

<ポイント1>

暑さをさける！
⇒気温が高い、正午前後の外出はさける

<ポイント2>

服の素材やデザインも注意
⇒体の熱を効率よく逃がすよう、袖口や襟口のしまっていない物、素材は綿や麻等通気性、吸湿性の高い物、色は熱を吸収しやすい黒っぽい物はさけましょう！



<ポイント3>

水分補給はこまめに！
⇒暑い日は体温を下げるために汗をかきます。汗は血液中の水分・塩分からつくれます。のどの渇きを感じる前に水分補給を！

<ポイント4>

暑さに備えた、体づくりを！
⇒熱中症は急に気温が上がった日などに多くおこります。体が暑さに慣れていないせいで、体温調整機能がスムーズに働かない事が原因です。突然の暑さに適応するためには、体を動かす習慣が有効です。季節を問わずしっかり遊んで汗をかく機会をつくりましょう！ また、「早寝早起きの習慣をつけましょう」

<ポイント5>

エアコンを上手につかみましょう！
⇒室温は温度計で確認 28℃を超えず！
⇒外気温との差は5℃以内に
⇒扇風機も併用しましょう！

