

夏ならではの遊びを満喫している子ども達。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。事故や怪我のないように、楽しい思い出をいっぱい作ってきてください。

## 熱中症の対処法

### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

### 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐するので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



### こんな症状が出たら

医療機関へ

- 唇が乾いている。
- 尿の量が少ない。
- 顔色が悪く、呼びかけに出来ない。
- 体温が 40℃ を超えている。
- けいれんを起こしている。

## 食中毒

食中毒は、細菌ウイルスが付着した物を口にすることが原因で、湿度の高い夏場に多く発症します。吐き気や下痢をもよおし、熱が出ることもあります。血便やひどい腹痛があったり、嘔吐を繰り返したりする場合は、すぐ病院へ行きましょう。

### 予防法



食事の前やトイレの後は、石鹸でしっかり手を洗う習慣をつけましょう。



食材の買い置きは控え、新鮮なうちに調理し、なるべく早く食べましょう。



生で食べる野菜や果物はよく洗い、肉・魚などは、しっかり火を通しましょう。



よく噛んで食べると消化が活発になり、体内の菌の数を減らすことにつながります。



食器はしっかり洗い、清潔な布巾で拭きましょう。



屋外で活発に遊ぶことで、夏バテしない体を作り、免疫力を高めましょう。