

病児保育だより

アメニティホーム広畑学園 病児保育通信 No.24

令和6年 夏号

地球温暖化の影響で、毎日猛暑日が続いています。そこで、今回のテーマは、「夏バテと熱中症の違いと対策」と「猛暑に負けない体づくり」です。夏休みの過ごし方の参考にいただければ幸いです。



夏バテと熱中症の違い

	夏バテ	熱中症
主な原因	自律神経の乱れ	発汗による脱水状態
症状の経過	徐々に	一気に
体温	平熱	高い
脱水症状	あっても軽い	あり
主な予防策	睡眠・栄養補給	水分補給・体を冷やす
栄養状態	低下状態	無関係



☆自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

熱中症対策

夏バテは、室内と屋外の移動が多いと起こりますが、熱中症は、高温多湿の場所に留まり続けると起こります。屋内でもエアコンをつけずに高温多湿の状態が続けば、熱中症になる危険があります。



水分摂取量のタイミングと目安

☆起床時、外出の前後、運動中・前後、入浴の前後、ねる前に飲みましょう

- ・乳児：体重1kgあたり150ml/日
 - ・幼児：体重1kgあたり100ml/日
 - ・学童：体重1kgあたり80ml/日
- *基本は白湯や麦茶を、ジュースやスポーツドリンクはおやつの時に！

※参考資料：監修医師 成田亜希子「夏に注意すべき体の不調」など

※病児保育ご利用の方はこちらまで アメニティホーム広畑学園 ☎079-236-1630

～猛暑に負けない体づくり～

夏は冷房と冷たい飲食物で、ついつい体を外からも中からも冷やしています。その結果、お腹の血管は収縮し食欲低下をきたし夏バテの原因の一つになります。そこで、夏バテや夏の体調不良の予防には、ぜひ「温活」をお勧めします。厳しい暑さも日々の生活習慣の心がけで快適に乗り切りましょう。



- ☆夏休みはご家族でクッキングを楽しんで、夏野菜をモリモリ食べて免疫力を高めましょう。
- ☆暑さで朝からイライラしないよう「おはよう！」と笑顔で、1日のスタートを始めましょう。
- ☆外出時はカーディガンやストールを持参して、温度調節をしてください。

※参考資料：神奈川県立神奈川歯科大学大学院特任教授 川嶋 朗医師の「温活」など