

熱中症&汗臭さ 対策に！ 『濡れタオル』で水分をプラス

汗をふくとき、どちらのタオルを使っていますか？

濡れタオル



乾いたタオル

実は、
暑い夏には『濡れタオル』が効果的！

- 汗は皮膚から蒸発するときに、身体の熱を奪って体温を下げます。汗に水分が加わると、蒸発する量が増え、熱をたくさん奪ってくれるのです。
- 汗臭さの原因となる皮膚の細菌や皮脂も水分が絡め取ってくれます。
- 濡れタオルがなければ、汗拭きシートでもOK。ぜひ「水分をプラスする」ことを意識してみてくださいね。



夏かぜ

高熱に注意！

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。咳や鼻水は少なく、肺炎などに

進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、手足口病、ヘルパンギーナなどがあります。

- 発熱する
- 目の充血、痛みがある
- 口の中やのどに水ぼうがができる
- 体に発しんが出る

これらの特徴がある場合や、いつもと様子が違う時は、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

熱中症を防ぐポイントを知ろう！

子どもが安全に外あそびを楽しめるよう、
ポイントを知っておきましょう！



7～9月の
10～14時は、
外あそびに要注意！



顔が真っ赤で
ちょっと疲れた表情
↓
すぐに涼しい所で
休ませて



元気そうでも、
様子をよく見て
水分補給

夏の10～14時は日差しが強く気温が高いので、外で過ごすのはできるだけ避けて。また、暑い日は室内でも熱中症になることがあるので、エアコンを適切に使いましょう。

顔が真っ赤で表情に元気がなく、汗をたくさんかいていたなら、すでに軽い熱中症になっています。すぐに涼しい所で休ませ、水分をとらせましょう。

子どもが元気に遊んでいても、しっかり様子を見てこまめに水分をとらせましょう。「のどが渴いた」と感じる前に水分補給することが大切です。