

いんりん

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！

- 汗は皮ふ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。
- 汗臭さの原因となる皮ふ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。

発行者：すずらん保育所

発行日：令和4年7月31日

担当者：看護師 坂本



夏かぜ

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

高熱に注意！

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！

子どもが安全に外遊びを楽しめるよう、ポイントを知っておきましょう！



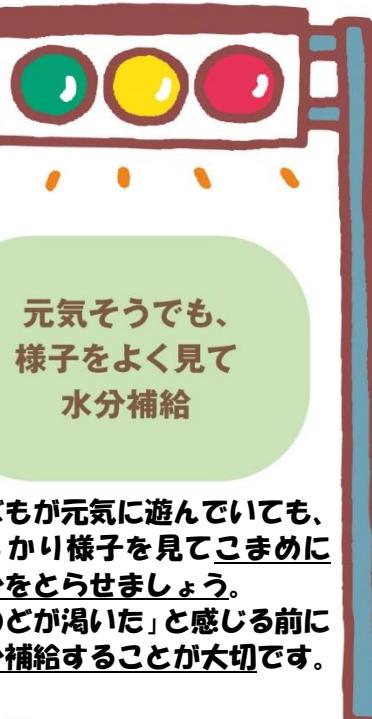
7~9月の
10~14時
は、
外遊びに要注意！

夏の10~14時は日ざしが強く、気温が高いので、外で過ごす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
ちょっと疲れた表情

↓
すぐに涼しい所で
休ませて

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。



元気そうでも、
様子をよく見て
水分補給

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。「のどが渇いた」と感じる前に水分補給することが大切です。