



夏を楽しむ準備、できていますか？

～「気をつけて！」より、「一緒にやってみよう！」の夏へ～

今年も北海道の夏は暑くなりそうです。親子で「暑さと上手に付き合う力」を育てましょう！

【熱中症】こんなサインに気をつけて！

頭痛、めまい、顔が真っ赤

○すぐに涼しい場所へ！

○首、脇の下を冷やし、水分補給を！

○意識がはっきりない時は迷わず救急車を！



【水分・塩分補給】のどが渇く前に！

○ふだんは水、麦茶でOK

○たくさん汗をかいた日は経口補水液やスポーツドリンクを

○飲める量が少ない子は白湯と梅干、少量の塩味スナックもOK



【生活リズム】夏休みもリズムを大切に

○夜9時ごろまでに就寝

○いつも通りの時間に起きる

○朝食は必須！1日の食事の中で夏野菜や、卵、豆腐などのたんぱく質をとる



【外遊び・おうちでの対策】



○帽子・吸湿速乾の服で日差し対策

○11～15時の炎天下は外出、外遊びを避ける

○室内はエアコンや扇風機を併用する

○帰宅時は一度換気して、熱気を逃がす

お子さんにこんな声かけをしてみましょう！

今日の天気予報は見た？どんな天気（暑さ）だった？

外に遊びに行く時は、何を持って行く？

熱中症を予防するために、どんなことに気をつけたらいい？

もし、具合が悪くなった時はどうすればいい？

子どもは自分で考えて（決めて）行動したことはしっかり身に付きます。

「○○しなさい」と言うことの方が簡単ですが、ここはひと手間かけて、お子さんに質問してみてください。きっとその子なりの考えが出てくるかもしれません。すぐに「わからない」と言ってしまう子は、まずはおうちの方と一緒に考えるところから始めてみましょう。

