



担当 かわさきけいこ

まだ日中は暑い日が続いていますが、朝晩には秋の気配が感じられるようになりました。1日の寒暖差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の体調の変化にご注意ください。

夏の疲れは秋に出る？

猛暑日が続く間は熱中症が心配でしたが、少し涼しくなって過ごしやすくなったと思う頃は、実は朝晩の寒暖差が激しく体への負担が大きくなる時期です。今年はお盆を過ぎてから、大人も子どもも夏バテに似た症状が多くみられているそうです。何となく元気がない、疲れやすい、食欲がない、眠れないなどの症状はありませんか？それは自律神経や胃腸が疲れ切っているサインかも知れません。

夏バテのような症状がみられたら

まずは胃腸の働きを整えて 体力の回復を目指しましょう！

- ・魚のたんぱく質は消化がよくおすすめです
- ・魚が苦手なお子さんは、かまぼこなどの練り物も良いそうです
- ・根菜を煮込んだスープや具だくさんの味噌汁は手軽にバランスの良い栄養が取れますね

夏の間、毎日のように食べていたアイス、冷たい麺類、サラダは少しずつ減らし、温かい汁もの、温野菜、おひたしなど加熱した料理に切り替えていきましょう。



最近よく聞く暑さ指数とは？

暑さ指数とは、人間の熱バランスに影響の大きい「気温」「湿度」「輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標で、平成18年から環境省が熱中症の危険度を判断する数値として情報提供しています。

気象庁は「9月も平年より最高気温が高い日が続く」と予想していますので、ご家庭でも注意が必要です。

暑さ指数 3.1度以上	運動は原則禁止 特別の場合以外運動を中止する
暑さ指数 2.8度以上	厳重警戒 激しい運動は中止する
暑さ指数 2.5度以上	警戒 積極的に休息し適宜水分・塩分を補給する
暑さ指数 2.1度以上	注意 積極的に水分・塩分を補給する
暑さ指数 2.1度未満	ほぼ安全 熱中症の危険は小さいが、適宜水分補給

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

● 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる