

# のびのび

## 子どもが熱中症になりやすい理由

### 体温をうまく調節できない

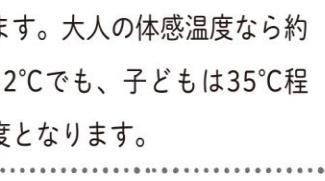
汗をかく機能が未発達なため、汗をかいて体温を下げるのに時間がかかり、体に熱がこもりやすくなります。



あ子さんの熱中症を防ぐために、十分な対策を取ってください。

### 地面との距離が近い

身長が低いため、地面からの照り返しの影響を強く受けます。大人の体感温度なら約32°Cでも、子どもは35°C程度となります。



水筒でこまめに水分補給をさせるなど

### 自分で予防できない

ひとりで水分補給ができないから、体に異変を感じてうまく伝えられなかったりします。



帽子をかぶらせるなど

## 子どもを絶対に車内に残さないで

毎年、夏になると車内に残された子どもが熱中症を発症する事故が起こります。

ある実験で、気温35°Cの12時から4時間の間に、車内温度（約25°C）がどれくらい上昇するかを調べました。



結果は	時間	車内温度
	12:00	約 25°C
	12:05	約 35°C
	12:30	約 45°C

たった5分で10°C上昇！

冷房で車内温度を約18°Cにしていた場合でも、エンジンを切って15分後には熱中症の危険度が高い約31°Cにまで上昇しました。冷房をつけたまでも危険です。ガラスからの直射日光や、空気の乾燥で汗が蒸発して脱水状態になりやすいため、熱中症のリスクがあります。

「すぐに戻るから」「寝ているから」…どんな理由があっても、子どもを車内に残さないでください。



## 日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

### 日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。



日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

### こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができる

## ネバネバ食材で夏を元気に

- ◎ 納豆
- ◎ オクラ
- ◎ 山芋
- ◎ なめこ
- ◎ モズク
- ◎ モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であまり食べない人もいるかもしれません、実はこのネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素。

ネバネバした見た目通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくなっています。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。



### カルシウムが多い

歯の質をよくします

- 乳製品
- 小魚
- 大豆
- 小松菜

カルシウムの吸收をよくするビタミンDも一緒にとろう！ビタミンDが多いのは、魚介類やきのこ類

## これって、なんで歯にいいの？

### 食物繊維が多い

よくかむので、歯の表面をきれいにします

- 干しいたけ
- ごぼう
- レタス
- 切干大根
- きのこ類

### 噛みごたえがある

歯ぐきに刺激を与えて、歯周病を予防します。だ液がよく出るので、口の中がきれいになります

- さきいか
- みりん干し
- たくあん
- フランスパン



