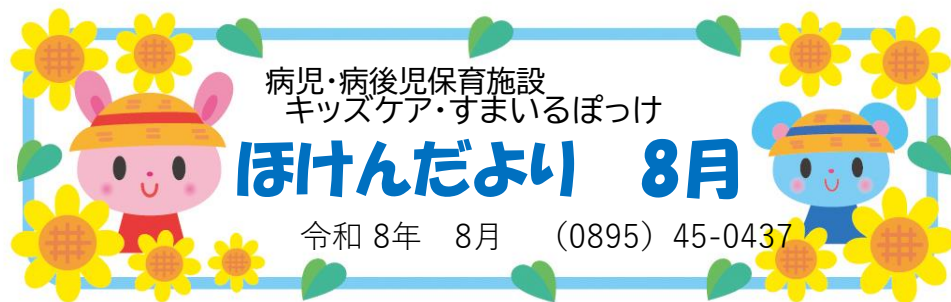




暑い夏がやってきました。毎日こまめに水分補給をすることが大事ですが、冷たすぎる飲み物やアイスクリーム、糖分が多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながるため注意が必要です。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息を取り、体調の変化に気を付けながら、元気に夏を楽しみましょう。



ゆっくり治す水いぼ

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さいいぼです。特に治療しなくても体に免疫が付いて1年以内に自然に治まることがほとんどですが、中には2～3年かかる時もあります。気になって掻き壊すと数が増えたり、とびひの原因になったりします。

水いぼがある時は・・・

- 肌を傷つけない・・・皮膚が荒れたところからウイルスが侵入。清潔にして良い状態をキープしましょう。掻き壊さないよう、爪は短く切ると良いでしょう。
- 数が増える、大きなものができた時は、かかりつけ医に相談しましょう。

「水いぼ」って？

つるんとしていたいぼで、掻いたりして破れると、中から白くドロツとしたものが出てきます。



暑い夏を元気に乗り切りましょう

シャツ

襟ぐりや袖口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着を嫌がる時は、柔らかいシャツを着せてあげましょう。

帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出する時は帽子を被りましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。



靴

大人はサンダルの方が涼しくて良いと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨も柔らかい状態。思い切り遊ぶためには、足に合った運動靴を履くことが大切です。

ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に場面に合わせて選びましょう。

車の中の暑さにも気を付けて

旅行などで車に長時間乗る機会が増えます。車内の暑さ対策も大切です。

- ①日差しを防ぐ工夫を
エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートの傍に日除けを設置するなど、**日差し対策**をしておく心安いですね。



- ②決して子どもだけ車内に残さない
炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいたずらしたりする危険があります。**短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。**