



子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりして、夏を乗り切りましょう。

レジャーの計画、無理なく立てましょう

1 おやつも計画的に

移動中に、おやつを食べさせすぎないように気をつけて。きげんはよくなりますが、甘いものとりすぎになりがちです。



2 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人より体力がないのはもちろん、“食いだめ・寝だめ”がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きくかわらないようにしましょう。



3 しっかり休ませて

楽しくはしゃいでいても、少しずつ疲れはたまっていきます。疲れが残ると体調をくずしやすいので、しっかり休む時間をつくりましょう。



夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなる場合があります。プールや水遊びで感染することが多い、「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。



歯科検診の結果はどうでしたか？

ものを食べるのに欠かせない「歯」。小さいころから歯磨きの習慣をつけて、歯を守りましょう。今回の検診で異常がなくても、歯のトラブルを予防するために、定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

