



梅雨明け→猛暑☆暑さへの準備を補いましょう♪

6月中に、まさかの梅雨明け。梅雨の晴れ間を体感しながら暑さに慣れていくはずが、突然の連日猛暑に心身がビックリ！悲鳴をあげています。この数日、多くの皆さんは一瞬からだがフワッとしたり、クラッと来たり、めまいやふらつきを経験したのではないのでしょうか？自律神経失調と免疫低下の条件が揃っています。夏の健康は、まさに今の過ごし方で決まりますから、暑さに体が慣れるまで、まずは全力で熱中症予防！同時に夏バテ予防をしていきます。①胃腸への負担を減らして、②睡眠時間を多めに確保し、③暑さに順応できるように、汗をかく練習を徐々にしていきましょう。

我慢したら倒れますよ～！

健康・不調の関連でお馴染みの自律神経とは、簡単に言えば内臓を動かす神経、もう少し説明すると「命の自動運転システム」です。状況に応じて呼吸や心拍を調整し、消化酵素やホルモンや神経伝達物質などを制御して生命を維持しています。猛暑の今、自律神経はフル稼働で余力がありません。いつもならなんでもないような、ちょっとした不快・不調も悪化しやすく、場合によっては意識を失う恐れもあります。あなたの感覚を無視せず心にとめて、早めに対処しましょう。



子どもの自律神経を育てよう

体が小さいうえに、体の働きがまだ未熟な乳幼児にとっての猛暑は、大人以上に命の危険が高まります。そこで室温などの環境調整や屋外活動の制限はやむを得ません。その一方で暑さ寒さに順応して健康を保つ体の仕組みは、経験しない限り育つチャンスがありません。特に、生まれて最初の夏から乳幼児期までに汗をかく機会を意識的につくって汗腺を働かせることで、暑さに適応できる能力を育ててあげましょう。



key point

- ずっとエアコンで一定に温度調整した環境下で子育てするのは、子どもの発育発達を損なう恐れがあります。
- 無理なく上手に汗をかくために38度位のお風呂は効果的です。
- 自然な外気温を体感する時間を無理なく増やしましょう。

気象変動・自然災害・新型コロナ、…私たちは過去の経験や前例が参考にならない毎日を生き抜いています。子育ても「普通は」「一般的に」でなく、洗練された新鮮な情報と、知恵の伝え合い、相談を大切に。





熱中症の予防対策



直射日光をカットする



体力をつける



よく眠る



しっかり食べる



室温を調節



①めまい・立ちくらみ

これって熱中症??

～軽症編～



②筋肉痛・足がつる



③大量の汗



④なまあくび・だるい



ショッピングセンターや公共施設などへ車でお出かけの際、立体駐車場や地下駐車場を積極的に選びましょう。炎天下の屋外駐車では、車のボディ・車内・ベビーシートなどが高温になり、火傷の危険、熱中症のリスクが高まります。

また、停めて置いたベビーカーや自転車の同乗機も、高温でないことを確認してから使用しましょう。

赤ちゃんの熱中症サイン



乳幼児は不調を説明できません。
予防と大人の観察力が大切です。

