

# 暑さから子どもを守りましょう

## 子どもは大人より暑さを感じています！

小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

地上から150 cmの高さ→32℃

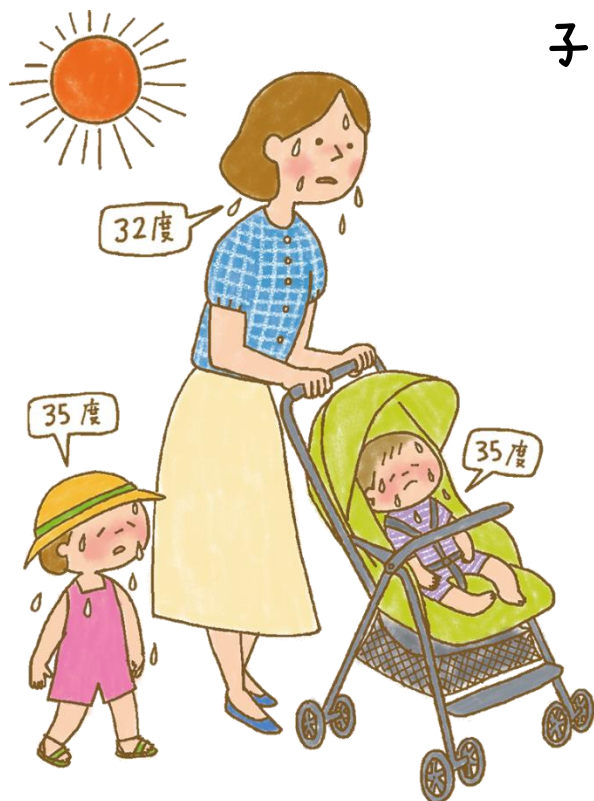
50 cmの高さ→35℃

ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされているのです。

### …日中の外出は…

なるべく  
日陰を  
選んで歩く

暑さの厳しい  
12～14 時の  
時間帯を避ける



### ベビーカーを使うときはこまめチェック！！

- ① 日よけで空気がこもらないように…日よけの中に熱い空気がこもらないように風通しをよくしましょう
- ② こまめに様子をみましょう…顔色や機嫌のよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう
- ③ 水分補給をしっかりと…子どもは汗っかきなうえ「のどか乾いた」と言えないためこまめに水便補給をしましょう

## 毎日の服選びも注意しましょう！

### シャツ

えりぐりやそで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。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

### 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、場面に合わせて選んであげましょう。

### 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。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。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よいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

