



暑い夏を元気に過ごしましょう。



体温調節の機能が未発達な赤ちゃん。
熱中症にならないよう、予防しましょう。

- ① 少量でもこまめに水分補給をしましょう
- ② 直射日光は避けましょう。
(帽子をかぶる・日焼け止めを塗る)
- ③ ベビーカーや抱っこひもの中は、熱がこもりやすいので注意しましょう。(保冷剤の活用)
- ④ エアコンを上手に使いましょう。
(室内温度は25℃~28℃目安)



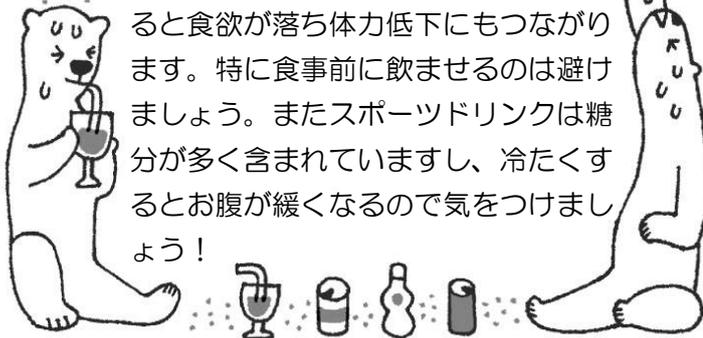
- ・買い物したい…ちょっとならいいかな
- ・エアコンかけてるから大丈夫かな



子どもを車の中に置いていくのはダメダメ!
車の中は高温になり危険です!



缶ジュースなどの甘いドリンクを 飲みすぎていませんか



水分補給は大切ですが、摂取すぎると食欲が落ち体力低下にもつながります。特に食事前に飲ませるのは避けましょう。またスポーツドリンクは糖分が多く含まれていますし、冷たくするとお腹が緩くなるので気をつけましょう!

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

☆まずは早起き



☆朝食をとる
朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせましょう。

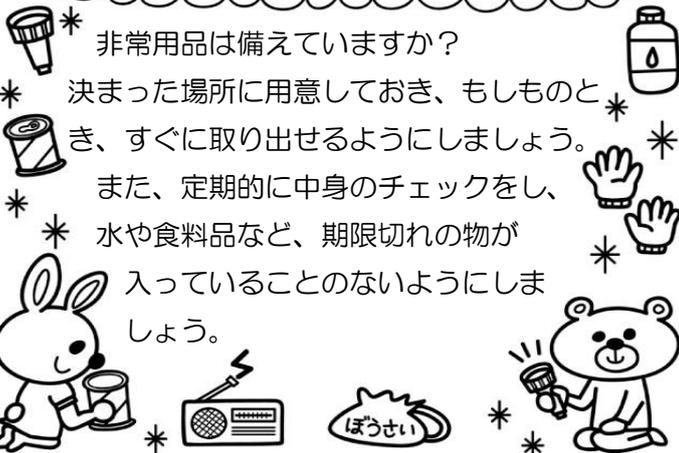


☆光を浴びる
起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



もしもの時のために子どもの防災用品はそろっていますか?

9月1日は防災の日



* 非常用品は備えていますか?

- * 決まった場所に用意しておき、もしものとき、すぐに取り出せるようにしましょう。
- * また、定期的の中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

非常用品を点検してみましょう

- 飲料水、食料品 (ご飯、缶詰め、ビスケット、ミルク・哺乳びんなど)
- 貴重品 (通帳、印鑑、健康保険証など)
- 救急用品 (絆創膏、包帯、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん、マスク、抱っこひもなど
- 懐中電灯、携帯電話と充電器、予備電池、ラジオなど
- 衛生用品 (衣服、ティッシュ、トイレットペーパー、タオル、オムツ、おしりふき、歯ブラシ、スプーン、ビニール袋、アルミシートなど)