



夏の過ごし方



令和5年8月



夏は生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活ができないと体調をくずしやすいので、早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。午前中など涼しい時間帯の外出の際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。

<海では>

- 日焼け止めをつけ、ビーチパラソルなどを使用して、直射日光に当たらないようにしましょう。
- 砂浜では足の裏をやけどしないようにビーチサンダルを履かせましょう。
- 泳いでいる間も体の水分は奪われるので、こまめに水分補給しましょう。



<山では>

- 本格的な山登りでないときもアウトドア用と同じような服装と持ち物を用意しましょう。



服装：植物にかぶれることも想定し、つば付の帽子、長袖、長ズボンにしましょう。スズメバチが攻撃すると言われている黒色は避け、白に近い服装にしましょう。

リュックの中身：タオル・ティッシュ・着替え



水とう・絆創膏・雨具
食べ物（適宜）



虫刺され・植物かぶれ

かいてしまうことで傷から菌が入り悪化し、とびひになる事があります。かき続けることで治りも悪くなってしまうので不快な症状を取り除きましょう。



<蚊>

子どもの場合、蚊に対しての免疫が少ないため、みずぶくれができることがあります。刺されたら幹部を洗い炎症を取る薬をぬると症状が軽く済みます。

<毛虫>

毛虫の毛が皮膚に刺さって炎症を起こします。毛が見えるときにはセロハンテープなどを貼ってはがすと取れます。

<ハチ>

刺されると強い痛みが出ます。気分が悪い、息苦しいなどの症状がある場合アナフィラキシーショックの可能性があるので早めに受診しましょう。

<植物かぶれ>

発疹や水疱などを起こすものもあります。患部を触ると広がる可能性があります。衣類を着替え、患部を流水で流し、かゆみ止めなどをぬったりしましょう。



***かゆみ・腫れ・湿疹など患部が広がり、治まらない場合は受診しましょう。**

イラスト出典：メイト