



毎日暑く、いよいよ夏本番です。こまめに水分補給・暑さ対策・紫外線対策等を行い、熱中症に注意しながら元気に過ごせるようにしていきたいと思っております。夏に色々な計画を立てているかと思いますが、外出先でも安全や生活リズムに気を配って楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。

真夏の日なたは 50℃ !?

「木陰は涼しいなあ」みなさんもこんな風を感じたことはありませんか？
でも実は、日なたと日陰の気温にはほとんど差がありません。

【違うのは”地面の温度”】

真夏の日なたでは、気温が 30℃でも地面の温度は 50℃にもなることがあります。

日なたでは高温の地面からの熱も受け取るため、暑く感じるのです。

この時受け取る熱量は「6畳程度の部屋で 10 台の電気ストーブを使う」相当です。

一方、日陰では地面の温度が気温と同じくらいなので、涼しく感じるのです。

【日中の外出は…】

できるだけ日陰を移動しよう

日傘をさそう

白っぽい色の服を着よう



爪も切って清潔に！



つめが伸びていると爪と指の間にバイ菌が繁殖しやすく、

伸びた爪でやわらかい肌を傷つける危険性もあります。

伸びた爪が何かにぶつかった時に、爪が割れたり欠けたりしてしまう子もいます。

1 週間に 1 度は伸びていないかチェックし、伸びていたら切るようにしましょう。

ただし、切りすぎには気をつけましょう！

深爪、巻爪は肌を傷つけ、化膿してしまうなどのトラブルの原因になります。

遊具でのやけどに気を付けましょう

真夏の日差しは皮膚だけではなく、身のまわりの様々なものも熱くしています。特に気を付けたいのが、金属のものです。鉄棒やジャングルジム、すべり台なども炎天下では思いがけない暑さになっていることがあり、手足が触れるとやけどをすることもあります。自動車のボンネットや、道路のみぞを覆う金属製のフタでやけどをした例もあります。

遊ぶ前に、大人が温度を確かめたり、炎天下の屋外では素足では歩かないなどの注意が必要です。

