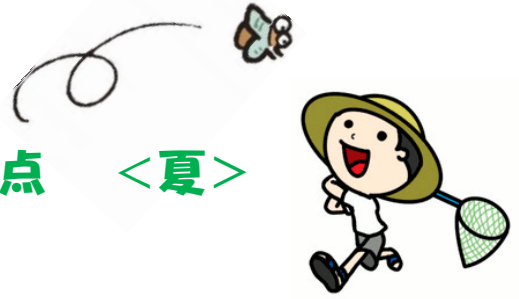


子供のお出かけ時の注意点

<夏>



夏はお出かけが楽しい季節ですね♪ 半袖で走り回るお子さんの元気さには、大人も気迫負けしてしまうほどです。

楽しくお出かけが出来るよう、乳幼児を連れての外出時に注意しておいた方がいい事をまとめてみました。参考にして頂いて、楽しい時間を過ごして下さいね。

やけど

公園→・子どもを連れての外出先が多いですね。でも、夏場はやけどの危険性がたくさん潜んでいます。熱せられた鉄製の遊具は、常に太陽の光を浴び、高温になってしまうこともあります。滑り台のスロープ部分や鉄棒、ブランコの座る部分や持つ部分などの他、砂場も高温になる事があります。

ボンネット→・駐車場に止まっている車のボディやボンネットなどは、子供が乗り降りする際に、ついつい触ってしまいがちな車の金属部分。車もとても高温になってしまうため、素手で触ってしまったり、皮膚の一部が接触してしまうだけでも、激しい痛みを感じてしまいます。

アスファルト→・真夏の太陽を浴びたアスファルトは、かなり高温になってしまいます。テレビ番組で、アスファルトに生卵を割って落としたら目玉焼きが出来た・・・という事がありました。とても危険な場所なので**絶対に裸足で歩かない**ようにしましょう。

対策として、暑い時間帯には外出を控え、夕方以降の涼しい時間帯に公園へ行ったり、遊具で遊ぶ前には、保護者の方がまず触って温度を確認する・・・という対応や、日陰がある・水道がある・鉄製遊具ではなく木製遊具がある等、公園内の環境も視野に入れてもらうことも有効です。

やけどを起こしてしまったら？



- ・やけどをしてしまった場合は、公園内にある水道を利用し、**流水で5分ほど**冷やす事が大切です。水道がない場合のために、ペットボトルに水を準備しておくのも良いでしょう。冷やしたあとは、やけどの状態やお子さんの様子をしっかりと観察しましょう。
- ・お子さんの調子が悪そうだったり、やけどの範囲が広い・多数ある・深そうなやけどの場合は、直ぐに病院を受診してください。(皮膚科や形成外科、なければ外科)
- ・水ぶくれをおこしてしまったら、つぶさずに濡らしたガーゼ等をあてて病院を受診してもらうか、傷が小さければ市販のハイドロコロイド製剤を貼っていただくとも良いでしょう。

日焼け→・海に行ったりプール遊びをする時は、日焼けを気にして日焼け止めなどを積極的に塗りますが、実は、公園でのお散歩であっても、どこへ行くにしても、日焼けというやけどは常にお子さんの肌に被害を及ぼしています。子供の皮膚は大人と違って薄いため、日焼けを起こすと、激しい痛みを感じてしまいます。

日焼け止め（石鹸で落とせるタイプ）が有効ですが、「使いたくない」「抱っここのベビーだし日傘に入っているから大丈夫」・・・と躊躇してしまう方もいますよね。上半身は日陰でも、足先は太陽にあたり赤くなっていた・・・という事もあります。もし、日焼け止めを使用しない場合は、直射日光が当たらないよう、ケープやバスタオル等で足先まで覆うという方法や薄手の長そで・長ズボンを着用する・・・等で対応されると良いでしょう。

チャイルドシート→



・外気温が 30 度以下であっても、車内はかなり高温になりますので、金具部分に触れてやけどをしてしまう事があります。また、チャイルドシートは身体全体を包み込む設計の為、熱くなったシートにより脱水が起こってしまったり、汗疹などの皮膚トラブルになる事もあります。

金具が高温にならないよう、**白いバスタオル**等でチャイルドシートを覆うようにかけるのも効果的です。（黒は熱を吸収してしまうので注意!!）また、子どもとの接触部分は高温になりがちなので、乗せる前に**保冷剤**や**冷却スプレー**（スプレーは高温な車内に放置すると破裂の恐れがありますので注意して下さい）で冷やすのもいいでしょう。長時間のドライブ時は、時折背部に手を入れて汗をかいていないか確かめたり、こまめな**水分補給**を心がけて下さいね。

冷房対策

保温→・夏場は、外気温と室内温度の差が激しいところが多いです。子どもは体温調節が未熟なため、室内で羽織れる薄手の上着があると便利です。また、乳児の場合はブランケットやバスタオルがあると入眠時も使用できますし、授乳ケープがわり・外での日よけ・ベビーカーでの入眠時に陰を作ってあげられる・・・等、色々使えて便利です。ぜひ1枚お出かけ時に持参ください♪

他にも、着替えは多めに（水遊びしたり汗をかくので）、しっかり休息の時間を取る（暑さで疲れやすいため）、暑い時間の外遊びは避ける、水分補給はこまめに、日焼け止め・虫除けグッズ等を上手に使う・・・等、参考にして下さいね♪

