



8月 ほけんだより

本格的な夏がやってきて暑さが増してきました。暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう。



夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



夏バテ予備軍 チェック

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い。
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる。
- 野菜をほとんど食べない。
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる。
- 夜更かしをする。
- 運動量が少ない。



夏バテ STOP! お家でできる予防

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がおすすめです。室温が28℃より高くなると熱中症の危険が高まるため、上手に冷房を活用しましょう。また、夏野菜は、栄養価が高くビタミンが豊富です。積極的にとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

皮膚のケア

子どもは新陳代謝が活発で、たくさんの汗をかきますので、夏は特に注意が必要です。放っておくと皮膚のトラブルにもつながるので、体を清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。濡れタオルで優しく拭き取ることも効果的です。

- ★汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう。
- ★お風呂上りは、バスタオルでしっかり体を拭きましょう。あせもができている時は、上から優しく押さえて水気を取ります。
- ★乳児には、お風呂上りの清潔な状態で、保湿クリームを付けましょう。



虫よけ対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫よけスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫よけ対策をしましょう。また、外出時や登園前に虫よけ(スプレータイプやウェットティッシュタイプなど)を行うのも効果的です。