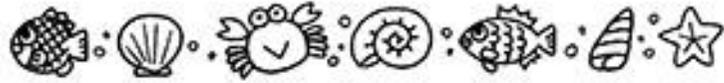


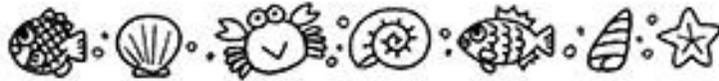
おひさま

ながかみ 保健だより
2019年8月号 文責 山下



梅雨明けと同時に、連日、30℃を超える夏真っ盛りの日が続いています。毎日のニュースでは「熱中症」という言葉を聞きますが、太陽がさんさんと降り注ぐ中で、子どもたちは水遊びを思う存分楽しんでいる姿がみられます。

さて、来週は夏季保育となります。遠出など楽しい計画のご家庭もあるかとは思いますが、生活リズムをくずさず過ごしていきましょう。



「夏バテ」していませんか？

発熱でお休みされる子が増え、「夏風邪」と診断を受けられています。休日には夏のイベントも多くある季節。疲れが溜まりやすく、身体がなんとか対応しようとして、無理をした結果、身体の不調症状として現れます。

夏バテの原因って何？

- 暑さからくる**食欲の低下と食事の偏り**
(冷たい飲み物や、冷たい麺類が多くなっている)
- 水分不足** (大量の発汗、または、汗をかけない)
- 睡眠不足** (ぐっすり眠れず、疲れがたまる)
- 冷房による**自律神経の乱れ**



- | | |
|------------|--------------|
| ◆だるい | ◆疲れがとれない |
| ◆食欲がない | ◆気持ちが悪い(おう吐) |
| ◆お腹が痛い(下痢) | ◆集中力がない など |



暑い夏を元気に乗りきるポイント(夏バテをしない身体づくりとは?)

早寝・早起き・朝ごはんを食べること(生活リズム)は、身体づくりの基盤です。

① こまめに水分補給

暑い日は、汗をたくさんかいて、体温調節をしています。

大量に汗をかくと、からだは脱水傾向に。水分は多めにとりましょう。

- 常温の水 or 麦茶
- × 冷えた、氷入りの水 or 麦茶
- 冷たいジュースやスポーツドリンク

② 皮膚のケア(スキンケア)

子どもは、肌がデリケートで新陳代謝が盛んです。夏は、あせもや傷をひっかいてとびひになりますので、皮膚の清潔を保ちましょう(保湿も大事)。

お風呂につかる(新陳代謝活性)

- ・シャワーでなくお風呂につかりましょう(ぬるめのお湯で20分程度)。
- ・湯あがりの水分補給を忘れずに。



③ 服装を選びましょう

衣類は通気性、速乾性のある素材に。

最高気温が30℃を超える日は、上着は半袖1枚で充分です(肌着は着なくてもOK)。

④ 冷房を上手に使いましょう。

- ・設定温度は「27~28度」を目安に使いましょう。
- ・冷えすぎないように、衣服や掛け物などで調整していきましょう。

