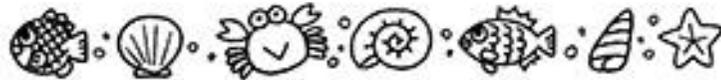


# おひさま

ながかみ 保健だより  
2021年8月号 文責 山下美香子

先月から「東京オリンピック」も始まり、メダルへの期待とテレビでの応援観戦に気持ちも熱くなりますね。

戸外は連日、30℃を超える暑い夏真っ盛りの日が続いています。登園前のご家庭で、「①コップ1杯程度の水分を飲んでから登園する。②駐車場からは必ず帽子をかぶって登園する。」など、引き続き熱中症対策を行っていきましょう。



## 「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。

この時季に体力や免疫力が奪われると、発熱したり、ウイルス性の感染症(病気)にかかりやすくなります。

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てしまうと、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、冷たい麺類が日常多くなっている)
- 水分不足** (大量の発汗、汗をかけない、熱がこもってしまう)
- 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(食欲低下)
- ◆発熱
- ◆お腹が痛い(下痢)
- ◆疲れがとれない
- ◆気持ちが悪い(おう吐)
- ◆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 こまめに水分補給をとる

暑い日は、たくさん汗をかくことで「体温調節」をしています。  
(身体が熱がこもりやすい子は、汗をかけず、顔が真っ赤になっていきます。)

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。夏は汗などのかゆみが伴い、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分以内)。
- ・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。  
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。

