

おひさま

ながかみ 保健だより
2023年8月号 文責 山下美香子

連日、30℃を超える夏真っ盛りの日が続いています。水遊びや泥遊びを存分に楽しみ、夏の遊びを満喫している姿が見られます。

ご家庭で「①コップ1杯程度の水分を飲む。」「②駐車場からリュックを背負って歩き、必ず帽子をかぶる。」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？

先月より、発熱や下痢でお休みされる子が増えています。

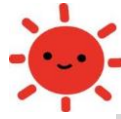
この時季、おひさまからの強い日照りと暑さでお子さんも大人も体力や免疫力が奪われます。

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、身体の不調症状が現れます。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。

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) ◆疲れがとれない
- ◆発熱 ◆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(夏バテしない身体づくり)

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、たくさん汗をかき「体温調節」をしています。
(熱がこもりやすい子は汗をかけず、顔が赤くなり、からだの体温を上げて調整しようとします。)

大量に汗をかくと、からだは脱水傾向に。下記○印の水分をとりましょう。

- 常温の水 or 麦茶
- × 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、肌がデリケートです。夏は汗でかゆみが伴い、あせもや傷をひっかきとびひになりやすいので、皮膚の清潔と保湿を保ちましょう。

お風呂につかる (新陳代謝活性)

- ・シャワーだけでなくお風呂につかりましょう (ぬるめのお湯で15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。

