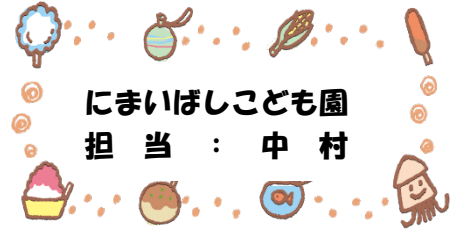




ほけんだより

8月号



にまいぼしこども園
担当：中村

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 チェックリスト

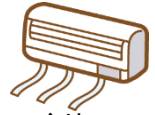
- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



夏バテSTOP!

お家でできる予防法

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勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



水遊びでの紫外線対策について

皮膚が過剰な紫外線にさらされると、健康に様々な悪影響が生じます。水遊びの際は、もっとも肌を露出するため、紫外線の影響を受けやすくなります。紫外線の強い時間をなるべく避け、サンシェードなど日よけを用意することで、紫外線から肌を守ることが出来ます。また、ラッシュガードを着用することも紫外線防御に役立ちます。集団生活で用いるのに適したサンスクリーン剤は「SPF15以上」「PA++~+++」を目安とし「無香料」や「ウォータープルーフ」の表示があるものです。耐水性サンスクリーン剤を使えば、水が汚れないことが複数の研究で明らかになっています。

7月の感染症

ノロウイルス・・・1名

まだまだ暑い日が続きます。

免疫力を低下させないよう、今一度、生活リズムを見直してみましょう。

車内の注意点

エアコンをつけ、涼しくした車内でも熱中症には注意が必要です。水分補給はもちろん、日除けなども使用しましょう。また、車に長時間乗る場合は、こまめに休憩をとり、お子さまを少し歩かせるなど、外気に触れさせて気分転換をしてあげましょう。

