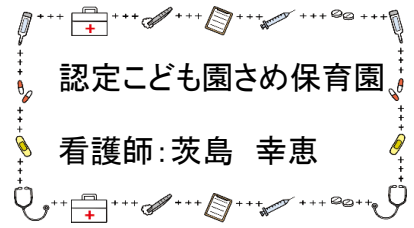




平成28年度

8月ほけんだより



認定こども園さめ保育園

看護師: 茨島 幸恵

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。保育園では熱や夏風邪等、体調を崩す子ども増えてきました。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！

### ～今月の健康目標～

- 1: 手洗いうがいをする。
- 2: 食事をしっかり摂取する。
- 3: 水分を十分にとる。



## 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

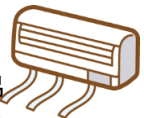
- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



### 夏バテSTOP!

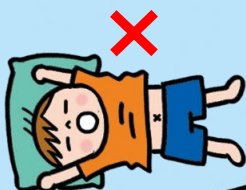
#### お家でできる予防法

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。



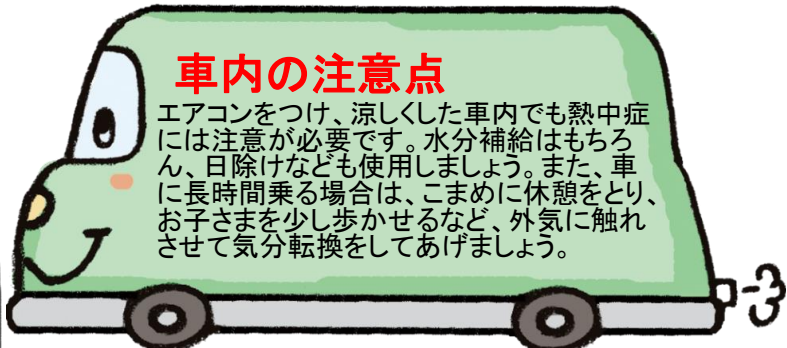
## 寝冷えに気を付けましょう

クーラーを使用する時期となり、冷やし過ぎなどによる寝冷えが増えています。クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



## 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。



## おねがい

・暑さによる体調変化に対応できるよう日々の健康状態について連絡を十分にとっていきたいと思います。体調に変化がありましたら、登園時にお知らせください。

・夏に流行する感染症(ヘルパンギーナ・手足口病・プール熱・とびひ等)は他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けてくださるようお願いいたします。特にとびひは虫刺されや擦り傷からなりやすいので早めの通院をお願いいたします。

