

# ほけんだより

## 8月号

平成29年度  
認定こども園さめ保育園  
養護助教諭 田中かず子

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STOP! お家でできる予防法

- 普段から軽い運動をしよう。
- お風呂にゆっくりつかろう。
- 水分補給は麦茶がオススメ。
- 冷房は28度前後。寝るときはタイマーを活用しましょう。
- 日中の暑さでがんばった体を、夜は休めてあげましょう。
- 夏野菜は身体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。
- 味噌汁も疲れた胃腸にはぴったりです。



### 夏に流行する感染症

主に、プール熱・手足口病・ヘルパンギーナ・はやり目などが夏に流行します。医療機関で診察を受け、ドクターの指示をおおぎましょう!!!

### 虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫除けパッチやリストバンドを身に着けさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫除け(スプレータイプやウェットティッシュタイプなど)を行うのも効果的です。

### 車内の注意点 ~熱中症~

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。

