

ほけんだより 8月

令和7年8月1日
ニチイキッズ
北たみや保育園

気温の高い日が多く猛暑が続いており、まだまだ厳しい暑さが予想されます。子どもたちは暑さの中でも夢中で遊ぶので、水分補給や熱中症には十分に気を配りましょう。暑さのため、ついつい冷たい物を食べすぎてしまうことがあります。モリモリご飯を食べて、しっかり睡眠をとりましょう。また、家族で遠出をされる方も多いと思いますが、体調やけがに注意し、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

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。



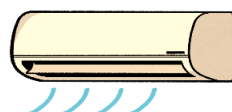
●夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 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26～28℃にしましょう。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。みそ汁も夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



高熱に
注意！

夏かぜ

夏かぜを起こすウイルスは、冬のものとは異なり、高温多湿を好むタイプです。せきや鼻水は少なく、肺炎などに進行することはまれです。夏に流行する主な病気に、プール熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。

- 高熱が出る
- 目の充血、痛みがある
- のどが赤くはれ、痛みがある
- 体に発疹が出る

※これらの特徴があったり、いつもと様子が違う時は、必ず受診し、医師の診断を仰ぎましょう。

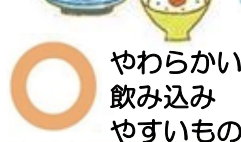
のどが痛いときの食事のポイント

のどが痛いとき食べたり飲んだりするのをいやがるもの。そんなときは食事のバランスよりも、本人が食べれるものを優先しましょう。

冷たいもの



やわらかい
飲み込み
やすいもの



すっぱいもの



～● 車内の注意点 ●～

エアコンをつけ、涼しくした社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、お子さん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。