

ほけんだより 8月

令和8年8月1日
ニチイキッズ
北たみや保育園

8月7日の立秋を迎えるとようやく暑さの折り返し地点と言いたいところですが、真夏の日差しとジリジリとした暑さはもうしばらくお付き合いが続きそうです。暑さに負けない身体作りをするためにもしっかりと食事を摂って、免疫力を低下させないよう生活リズムにも気を付けていきましょう。



暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度27~28°Cを目安にしましょう。

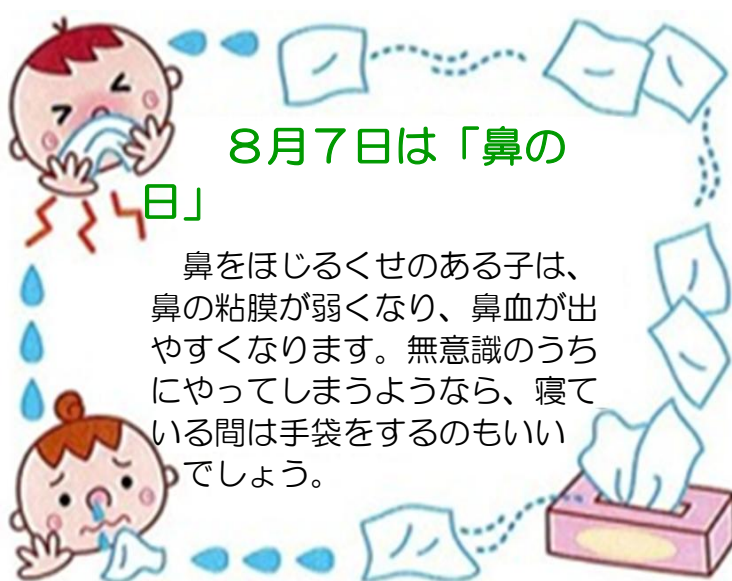
水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが結構あります。気をつけましょう。



8月7日は「鼻の日」

鼻をほじるくせのある子は、鼻の粘膜が弱くなり、鼻血が出やすくなります。無意識のうちにやってしまうようなら、寝ている間は手袋をするのもいいでしょう。



快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しくする
- お腹を冷やさない



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。

