



平成29年8月1日
白鳥保育園
看護師

猛暑が続いています。子ども達は、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給や休息には十分、気を配るようにしましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。

体調やけがに気を付けながら、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。

みそ汁も、夏の疲れた胃腸にぴったりです。

8月7日は鼻の日です

鼻の役割は①呼吸をします②鼻に入った空気からほこりを取り除き、肺に空気を送ります。③においをかぎます。

鼻は、呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など、ほかの器官に症状が広がることもあります。鼻を健康に保つために十分配慮しましょう。

～鼻かみは、ゆっくりと片方ずつ～

子どもが自分で鼻をかむ場合、ゆっくりと片側ずつかむように教えましょう。強くいっぺんにかむと、鼓膜に圧力がかかり、中耳炎の原因になることもあります。

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事が多い。
- 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。



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、けっこうあります。気をつけましょう。

