

ほけんだより

令和6年8月



猛暑が続いています。暑くても子どもは遊びに夢中になってしまうため、体調管理に注意しましょう。水分補給は大人が細目に声を掛けて行っていけるように心がけましょう。また、夏の感染症や新型コロナウイルス感染症の流行がまだまだ続きます。体調の回復期は元気に見えても、体はまだまだ全快ではないので無理をせず、1日様子を見ることも大事です。しっかりと睡眠と食事を摂って丈夫な身体づくりを心がけましょう。

夏の水分の摂り方

子どもは大人よりもいっぱい汗をかきます。水分補給に注意！

大好きなジュースは糖分が多いため、飲み過ぎると食欲が低下し、水分補給に適しません。硬度の低いミネラルウォーターや麦茶をこまめに取りましょう。

起床時や就寝前、運動前後、入浴前後など、汗をかく前と後に摂取することがポイント！

病気などで失われた電解質を補うには、経口補水液が良いでしょう。冷たすぎる飲み物は胃腸を弱めるので控えめに！



しっかり寝て夏の疲れを吹き飛ばせ

1日の睡眠リズムを整えるために、朝の光を浴びることで生体時計がリセットされ、体が目覚めます。

脳も体も活動を始めるので、朝食もしっかりと食べることができ、午前中から活発に動けます。部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びるようにしましょう。

夏の疲れをしっかりと取るためには、エアコンなど上手に使うとぐっすり寝ること！！しかし冷えすぎには注意しましょう。

寝ていても汗をいっぱいかくので、パジャマは吸収しやすいもので上着はズボンの中に入れてみましょう。お腹にタオルケットを掛けて冷やさないように心がけましょう。



食事はしっかりと

暑さで食欲が落ちてしまうこの時期、上手に食べて暑さに負けない体を作りましょう。

丈夫な体を作るためにビタミンB1を取りましょう。豚肉や夏野菜や豆腐などは体の体温を下げてくれ、水分も多く含まれています。

抵抗力をつけるためにはカボチャやニンジンなどのビタミンAを摂りましょう。また、発酵食品も夏風邪予防になるので、バランスよく食事を摂ってこの夏を乗り切りましょう。

皮膚を清潔にしよう

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びて皮膚を清潔に保ちましょう。

あせもやオムツかぶれなどの皮膚トラブルの予防になります。

また体調がすぐれないときも熱が下がり元気であれば、短めにお風呂に入って汗や皮膚の汚れを取ることが大事です。

咳や鼻水が出ている時は、気道が加湿されるのでお風呂に入ることで楽になる事があります。

