



# ほけんだより 8月



令和4年8月1日

夏ならではの水遊びやどろんこ遊び、虫採り等の遊びを楽しんでいますか？体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。引き続き「熱中症予防対策」の冷房、扇風機をうまく使う、こまめな水分補給をする等の対策と、「コロナ感染予防対策」の3密（密閉、密集、密接）を避ける、こまめな換気、手洗い、消毒等の対策を引き続き行なっていきましょう。

## 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。



### 夏バテしない為のチェックリスト

- 1日3食、バランスの良い食事がとれている。  
(バランスの良い食事とは、パンやご飯、麺類等の「主食」、肉や魚、卵等の蛋白質メインのおかずである「主菜」、野菜やきのこ、海藻類等の「副菜」の3つがそろった食事のことです。)
- こまめな水分補給ができている。
- 冷たい飲み物やアイス等、冷たいものをとりすぎではない
- 冷房の風を、長い時間体に直接当てていない、体を冷やし過ぎていない
- シャワーだけではなく、湯船に浸かっている
- 睡眠が十分とれている
- よく体を動かしている



### 夏バテSTOP!

#### お家でできる予防法

- 喉が渇いていなくても、こまめな水分補給を行う習慣をつけましょう。
- 室内で過ごす時は、冷房や扇風機等を活用しましょう。
- 夏野菜(ナス、トマト、キュウリ等)は、旬のこの時期は特に美味しく、暑さで体の熱がこもりやすいのを冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。
- ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。(自律神経の働きを整えて、心身共にリラックスさせる効果が高いです。)



## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

### クイズ 正しい水分補給はどっち?

- 1 飲み方は?
  - A 1回にたくさん飲む
  - B 1回分は少なめに、回数を多く飲む
- 2 飲むなら?
  - A 炭酸飲料やジュース
  - B 水や麦茶
- 3 いつ飲む?
  - A のどが渇いたら飲む
  - B のどが渇く前から飲んでおく



※このクイズは、お盆の期間限定で実施いたします。お問い合わせ先: 011-751-0100

## 暑い時期の皮膚のケアについて

暑い夏は、あせもが出やすい時期です。おこさまが汗をかいたら、シャワーやこまめに汗を拭いて着替えをする等、常に皮膚を清潔にしておきましょう。衣類は綿などの吸湿性・通気性のある衣類を選びましょう。また、皮膚を傷つけないように爪も短く切っておくことも大切です。

## 予防接種と乳幼児健診について

- ・予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢等をもとに決められています。
- ・乳幼児健診は、おこさまの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。適切な時期にきちんと乳児健診を受け、育児で分からないことがあれば、遠慮せずに、医師、保健師、助産師等に相談しましょう。