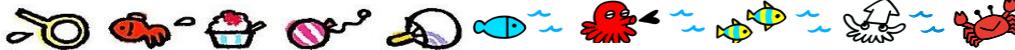




令和5年度

ほけんだより

no.5 令和5年7月31日



暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物ばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯を食べられる工夫をしましょう！また、遠出をされる方も多いと思います。体調や怪我に気を付けながら、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。クーラーと扇風機を上手に使って、温度調節をする。



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。

乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触る等して、冷え過ぎていないかをチェックしましょう。

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。

味噌汁も、疲れた胃腸にはぴったりです。



とびひ



アトピーやあせも、虫刺され、すり傷を手で触ったりかいたりすると、皮膚の表面に複数の細菌が付着繁殖し、皮膚が爛れ水膨れになったり、かさぶたになったりする。中でも黄色ブドウ球菌は高温多湿を好むため、夏になると流行します。



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染が更に広がります。ガーゼ等で覆って、患部に直接触れないようにします。状態が酷い場合は、医療機関に相談し内服の抗生物質を処方してもらいましょう。

子供の間で感染しやすく、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は、控えましょう。虫刺されやすすり傷等は放置せず、しっかりと消毒し清潔にして、とびひにならないよう注意が必要です。汗をかいたら細目に着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴び体を清潔に保つことが、一番の予防法となります。

保育園での取り組み

朝 7:30 に気温が 28℃の場合、室内保育に切り換え、熱中症対策に取り組んでいます。

また、休日はご家族で熱中症に気を付けて、太陽の光を浴びて楽しく過ごしましょう。

