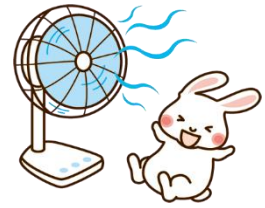




ほけんだより



ゆらりん自由が丘保育園

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、夏休みに遊びに行くことを心待ちにしている子ども達。お休み中に海や山などに出かける方もたくさんいると思います。事故や怪我のないよう、お子様からは目を離さず、楽しい思い出をいっぱい作ってきてくださいね！

低年齢ほど危険な熱中症


本格的な夏がやってきました！強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を！

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ！

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- くったりしている

こんなときは救急車を！

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない




8月7日は「鼻の日」

- ① 鼻はどんな役割をしている？
 - ・呼吸をする ・匂いをかぐ
 - ・鼻から入った空気から細菌やほこりを取り除き、暖めたり湿らせたりして肺に送ります。
- ② 鼻を大切にすると

鼻をかむときは片方ずつ静かにかみます。両方いっしょにすると耳を痛めます。また、鼻の穴に物を突っ込まないようにしましょう。
- ③ 鼻血が出たときは、、

上を向くと血液が逆流してしまうので、下を向き小鼻をつまんで止血したり、冷たいタオルなどでひやしたりします。止血を確認して安静にしておきましょう。

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ことが多い
 - 冷たい飲み物やアイスをとくさんとする
 - 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



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、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

