

# ほけんだより

2022年8月1日 ゆらりん仙川保育園 看護師 滝田

暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい食べ物を食べてしまうことがあります。暑さに負けない身体づくりをするためにも、食事・睡眠・休息を上手にとって楽しい夏にしましょう。

## 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



### バテSTOP!

#### お夏家でできる予防法

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、寝る時は冷えすぎないように設定し掛物などで調整しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



## 鼻の日

8月7日は「鼻の日」です

鼻の役割とは...?

- 呼吸をします。
- 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。
- においをかぎます。

鼻を大切に!

鼻をかむ時は片方ずつ静かにかみましよう。両方を同時にかむと耳を痛めます。また、鼻の穴に物を入れないように注意しましょう。

## 虫除けについて

虫刺されは、かきこわしてしまつてとびひになることがあります。早めのケアと予防を心がけましよう。

### ◎虫刺され予防◎

- 肌の露出をなるべく防ぐ
- 虫の多い時間帯や場所をなるべく避ける
- 虫除けグッズを使用する(ウェットティッシュタイプなど)

刺されてしまったら...

患部を洗って冷やす  
薬を塗る  
かきむしらないよう工夫する

