



# ほけんだより・8月

令和5年7月31日  
四つ木なかよし保育園  
看護師

猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。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。体調やけがに気を付けながら、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。



### 夏バテ予備軍 チェックリスト

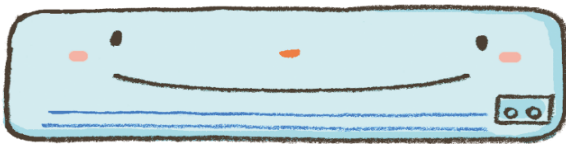
- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



### 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、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給もしっかり行ないましょう。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。みそ汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。室内でも熱中症になってしまう危険があります。睡眠不足に注意し、規則正しい生活をこころがけましょう。



### 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないように、工夫しましょう。また、乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかチェックしましょう。冷やし過ぎて寝冷えしないよう注意し、お腹にはタオルケットなどをかけましょう。



### あせも

汗が乾きにくいところにある汗腺がふさがって炎症を起こし、赤い湿疹が出てかゆくなります。首、手足のくびれた部分、わきの下、背中、おしりなどにできます。綿などの吸湿性・通気性のある衣服を選んで、汗をかいたらこまめに拭き、衣服を着替えさせるのが1番の予防法です。シャワーや沐浴など、スキンケアで治まることもありますが、かゆみがある時は、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。



### ●7月の欠席状況理由

発熱・鼻水・咳・下痢  
溶連菌感染症・ヘルパンギーナ

### ●0歳児健診(もも組)

8月23日(水) 10:00~

体調不良時は無理せずに欠席をお願いします。