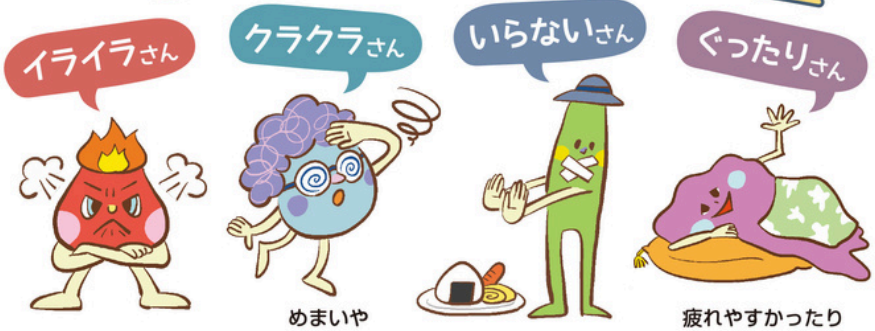
ほけんだより 8月

令和7年度
日東元気っ子

本格的な夏となり楽しいプール遊びや夏休みの時期です。子供達にとっては汗をかくだけでも体力を消耗するので、暑い日が続くと体調を崩しやすくなります。
活動と休息のバランスをとり夏休み中もいつもの生活リズムを保つよう心がけて過ごしましょう。
8月７日は立秋。昔はきっとこの時期も涼しかったのでしょうが、今の日本では秋はまだまだ先。温暖化の影響で少しずつ平均気温は上がってきていて、命の危険を感じるような暑さになる日もあります。暑さに負けないために、普段からの体づくりも大切です。
保育園でも涼しいところでの休息・水分補給等、熱中症に気をつけながら過ごしていきたいと思います。

夏バテさんたちに注意



怒りっぽくなる　めまいや立ちくらみがある　食欲がない　疲れやすかったり体がだるかったりする

みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

- きちんと3食食べて栄養をとる
- 軽い運動をする
- よく眠って疲れをとる

夏バテから体を整えるコツ

冷房の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。

この状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、１日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。

夏休みでズレてしまった体内時計リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる
まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。

② 朝ごはんを食べる
特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。

③ 軽い運動をする
布団に入る１～２時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。

学校が始まるまでに体内時計をリセットしておきましょう！

鼻がつまると味がしないのはなぜ？

風邪をひいたとき「ごはんの味がしない」と思ったことはありませんか？

それは舌だけでなく、鼻でもおいしさを感じているからです。味だけでなく、においや風味もおいしさを感じるために必要です。
食べ物のにおいが鼻の奥にあるセンサーを通って、脳に伝わることで、私たちは風味を感じています。でも鼻がつまると、その通り道がふさがれ、においが伝わらなくなってしまいます。だから味がうすく感じたり、何を食べても同じ味と思ったりしてしまうのです。ピーマンなど、苦手な食べ物でも、鼻をつまむと食べられることがあるのはそのためです。

味とにおいは、チームのように一緒に働いています。おいしく食べるために、鼻水をすすらないなど鼻の健康も大切にしましょう！

8月7日は鼻の日 熱中症に気をつけよう

ペットボトル症候群に注意

暑い時期や運動中の水分補給に役立つスポーツドリンク。子どもに飲ませすぎてはいませんか？
スポーツドリンクやジュースなどを飲み過ぎると、のどがますますかわいたり、具合いを悪くしたりすることがあります。こうした症状は「ペットボトル症候群」と称され、糖分の過剰摂取が原因で引き起こされます。

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう！

夏野菜はどっち？
① トマト　キュウリ　ピーマン　トウモロコシ　など
② 大根　白菜　レンコン　ほうれん草　など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです（②は冬が旬の野菜です）。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。
旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる
90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富
体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。

子どもは静かに溺れる

暑い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないでしょうか。ビニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

溺れる時に暴れるのは物語の中だけ
映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれません。しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニックに陥ることがあります。そうなると呼吸に精いっぱいで声を出すこともできず、静かに溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で２番目に多いです。
水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。

あせもを防ぐ／ケアのポイント

小さな子どもは、体の表面積は小さいものの、汗腺の数は大人と同じ。代謝も活発なため、たくさんの汗をかきます。また、皮膚がデリケートで汗や汚れによる刺激に弱いです。
これらの理由から、子どもはあせもができやすいです。あせもを予防するために、皮膚を清潔に保つケアをお願いします。

- 汗は清潔な濡れタオルで拭き取る
- こまめに着替えさせる
- 通気性が良く柔らかい素材の服を着せる
- 室内はエアコンでほど良い温度・湿度を保つ

あせもができやすい場所