



ほけんだより

令和2年8月
大田区立保育園

梅雨が明けると、本格的な暑さの到来です。新型コロナウイルス感染症の感染者数が増加している中、夏を元気に過ごすために「夏バテ」対策も大切です。そこで今回は、「夏バテ」についてお伝えします。

夏バテってなに？

からだがだるくなったり食欲がなくなったりなど、高温多湿のこの夏の時期に起こるからだの不調が『夏バテ』です。『夏バテ』を引き起こす原因は、自律神経が関係しています。自律神経は、内臓や血管の働きを24時間コントロールしています。ストレスや睡眠不足などによって、自律神経の働きが乱れると様々なからだの不調が、起きてしまいます。



自律神経のバランスを整え、夏バテを防ぐための工夫

★睡眠をしっかりとり

・お風呂に入るとき

寝る30分～1時間前にぬるめの湯(39℃くらい)が良い。シャワーより湯船につかる方が良い。



・寝苦しいとき

室内が冷え過ぎないようにエアコンを設定する。冷却まくらを用いて頭を冷やす。

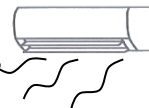


*お子さんに冷却シートを貼ったまま寝かすと、窒息や誤飲の原因になることがあります。

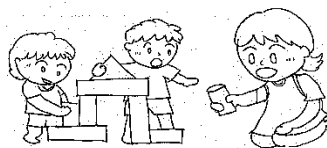
★温度差やからだの冷やし過ぎに注意する

・室内環境を調整する

冷房は、室温が28℃程度になるようにする。除湿機能を使う。扇風機を使って、空気を循環させる。



*特に酷暑時期は、適切にエアコンを利用しながら、30分に1回数分程度の空気の入れ替えを行いましょう。



★1日3食、

栄養バランスのよい食事を心がける

・献立に加えたい食材

良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンを摂る。



・からだの熱をとる夏野菜を取り入れる

きゅうりやトマト、なすなどの旬菜がお勧め。



・塩分やミネラル補給

みそ汁やスープなどの汁物から十分に摂取できる。



*朝食をしっかり食べて1日の体調を整えよう！

★こまめに水分補給をする

・就学前の子どもの1日に必要な水分量

目安として10～15kgの児童は、1日1000～1500ml程度の水分量が必要です。また、水分は食事からも摂れています。3食しっかり食べて、のどが渇く前に、水分を摂るようにしましょう。

※10kgの1歳頃は20kgの10歳の水分が1日約2L必要なんだね



・飲み物の特徴を知って選ぼう

[麦茶] からだの熱を取る働きがあり、カフェイン糖分量を含まない。普段の水分補給によい。

[スポーツドリンク] 汗をたくさんかいた時の電解質補給に適している。糖分が多く、日頃から飲んでると空腹を感じにくくなる。

[ジュース] 糖分が多く空腹を感じにくくなる。

[経口補水液] 発熱やおう吐、下痢などの脱水予防に使う。

新型コロナウイルスおよび夏かせなどに注意！

原因不明の発熱が続く、呼吸が苦しそう、水分や食事が摂れない、ぐったりしているなどの症状がみられるときは、かかりつけ医療機関に連絡のうえ、受診しましょう。