



ほけんだより



平成 30 年 6 月 18 日
綾瀬ゆめっこ保育園

生活を見直して夏バテ防止

梅雨が明けたら一気に夏!!! 暑い日が続く、食欲が落ちたり疲れやすくなったりします。夏バテして、体調を崩さないようにするために、生活全体を見直してみましょう。

食事の工夫

暑いときには、つい冷たい麺類や丼ものだけで食事をすましがちですが、タンパク質やビタミン類が不足しないように、一汁二菜の食事を心がけましょう。また、いつもの食器ではなくお子様ランチ風にして出盛りのトマトや南瓜、さやいんげんなど彩りのよい野菜を組み合わせると見た目も工夫したり、少量のカレー粉やゴマ、青のりなどで香りや味に変化をつけてみましょう



生活リズムを整える

早寝、早起き、食事の時間を一定にするなど生活のリズムを整えるよう心がけましょう。また、冷房の使い過ぎにも気をつけましょう。食事や昼寝時には適度な冷房は効果的ですが、遊ぶ時にはたくさん汗をかいて体内の熱を逃がすという身体の生理的な仕組みを十分働かせるように配慮しましょう。



水分のとり方に気をつける

食欲に影響のないような水分の取り方を工夫します。水分補給は、甘味のない麦茶や薄めの番茶、水などにしましょう。遊びの前後や昼寝から起きた後には十分飲めるようにしますが、食事の直前に大量に飲むと胃が水分で満たされて食事が食べられなくなりますので気をつけましょう。また、牛乳や 100%果汁、イオン飲料などは飲み過ぎると食欲に影響しますので、与えられる場合にはおやつとして時間と量を決めて与えるようにしましょう。

熱中症に注意!!



熱中症の予兆

- 顔が真っ赤になっている
- 体がほてって熱い

対処法

- 1 すぐに日陰など、風通しがよく涼しいところへ連れて行く。
- 2 常温、もしくはやや冷やしたイオン飲料、麦茶、水などを飲ませる。
- 3 氷のうやぬれタオルで、首筋、わきの下、足の付け根を冷やす。



熱中症の主な症状

- 軽度 ● 顔面蒼白 ● 弱い拍動・呼吸数の増加 ● 数秒間の失神 ● 部分的な筋肉の痙攣
- 中度 ● 40℃以下の高体温 ● めまい ● 疲労感・虚脱感 ● 頭痛や吐き気
- 重度 ● 40℃以上の高体温 ● 意識がない ● 汗が出ない ● 全身の痙攣

➔ 意識障害や痙攣を確認したら、一刻も早く救急車を要請しましょう。

虫歯予防

昨年度の歯科検診で歯医者さんからゆめっこ保育園は虫歯の子が多いと指摘が……。ご存知ですか?8020 運動。80 歳になった時に 20 本の歯を保とう!ということをする運動です。今からしっかり歯磨きの習慣を身につけ目指せ 8020!!!

歯ブラシの毛が乱れていませんか? 歯にきちんと毛が当たってなければ、みがき残してしまいます。使っている歯ブラシを点検してみましょう。

- ・爪の確認をこまめにしましょう。
- ・髪の毛が長い子は結ぶなど何か対策をしましょう。
- ・汗をかき、皮膚のトラブルにも繋がる時期となりました。毎日入浴し、お肌を清潔に保ちましょう



夏を元気に過ごそう! 6つのポイント

- 十分な睡眠
- エアコンは、外気-5℃程度に
- 体を清潔に
- ごはんをしっかり食べる
- 外出時には帽子を
- こまめな水分補給