

# すくすくだより

明照保育園

2011年8月号

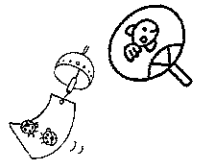


夏真っ盛り!! 毎日暑い日が続きます。プール遊び・水遊び・泥んこ遊び...子どもたちにとっては、魅力的な夏です。子どもたちは暑い夏が大好き!この時期ならではの楽しい思い出をたくさんつくれると良いですね。

ただ、夏バテになってしまって、楽しめなくなるのは残念です。今月号は、上手に元気に夏を乗り切るコツをお伝えします。



## 今年は大丈夫!? 夏バテ攻略法



夏になると、「なんとなくだるい」、「食欲がない」、「何もする気がなくなる」と感じる人が多いと思います。はっきりとした痛みや日常生活に差し障るような重大な症状を伴わないことが多いため、とくに対策をたてないまま、涼しくなるのをただぼんやり待ってしまいがち。毎日の生活をチョット工夫して、暑い夏を元気に過ごしましょう。

### 夏バテ3大原因

#### 1. 体内の水分とミネラルが不足

夏になると、気温の上昇とともに体温もあがるため、汗をかいて体温を下げようとします。

そのときに汗は、体内の水分と一緒にミネラルも大量に排出してしまいます。



#### 2. 消化機能の低下と栄養不足

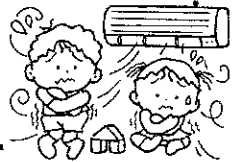
暑いと胃の消化機能が低下し、栄養の吸収が悪くなります。

そうすると、ビタミン・ミネラル・たんぱく質などが不足し、夏バテ特有の症状が出やすくなります。



#### 3. 暑さと冷房による冷え

子どもは体温調節がうまくできません。部屋を冷やしすぎると、汗をかくことができず、外に出たときにさらに体温調節ができなくなります。



### 暑い夏を元気に乗り切るポイント!!

#### 1. かしこく水分補給

子どもは、体に占める水分の割合が多いため、水分補給は重要!! こまめに意識して水分補給するよう心がけましょう。

ただし...ジュースやスポーツドリンクなど糖分の多い飲み物は摂りすぎると食欲が落ち、体力低下の元になるのでほどほどに。



#### 2. ビタミンBをたくさん含む食品摂取

口当たりの良いそうめんなどの炭水化物をたくさん食べると、これをエネルギーに変えるビタミンBが不足しがち。

【ビタミンBを多く含む食品】

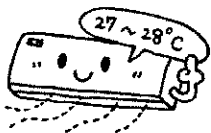
豚肉・精製していない穀類・豆類など



#### 3. 汗をかく

炎天下で遊ばせるのは危険ですが、夏に汗をかくことも大切です。木陰や日陰を利用して、遊びながら体力をつけましょう。

ただし、室内ではエアコンも上手に利用しましょう。室内と室外の温度差は5度以内がおすすめですよ。



### 8月の健診日程のお知らせ

4か月児健診

2・9・16・23・30日

1歳6か月児健診

3・10・17・24・31日

3歳児健診

4・11・18・25日

【場所】保健所・保健センター

(中野町字中原「ほいっぷ」内)

【電話】39-9153

対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。

#### 林のつばやき...

今月、豊橋市は節電対策としてサマータイムを実施することになりました。企業でも、勤務体制が変わっているところもあります。

こういった取り組みによって生活リズムが変わり、よくも悪くも影響を受けている方いると思います。ただ、今このような状況になって、一人ひとりができる節電対策を考えるとときなのかもしれませんね。ご飯をまとめて炊く、主電源からOFF、便座保温OFFなどなど小さなことからコツコツとやってみようと思います。皆さんはいかがでしょうか?

