



すくすくだより



2022年8月号



夏、真っ盛り！暑い暑い8月がやってきました。つい、冷たい食べ物、冷たい飲み物、涼しい場所を求めてしまいますが、冷たい物の食べ過ぎ、飲みすぎはお腹を壊してしまいがちです。また、適度に汗をかくことも大事な季節。涼しい時間を見つけて散歩を試してみるのもいいですね。今月は暑い夏を楽しく、快適に過ごす為に大切なことをお知らせしたいと思います。



暑い夏を元気に乗り切るポイント！



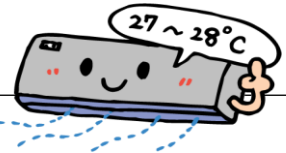
1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。糖分の多い飲み物は、摂りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものがあるので、飲み過ぎには気をつけましょう。また、氷などでキンキンに冷え過ぎた飲み物も、内臓を冷やしてしまいお腹を壊す原因になります。常温、もしくは適度に冷やした飲み物を摂取することをお勧めします。



2. 皮膚のケア

汗をかくことはとても大切なことです。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝を活発にします。しかし、子どもは皮膚の抵抗力も弱いので、あせもが起きやすくなります。あせもや虫刺されを掻くと、とびひになってしまうことが多々あります。汗をかいたら、こまめに拭き衣服を取り替えたり、シャワーを浴びるなどして、皮膚を清潔に保ちましょう。



3. 紫外線対策

ひと昔前は、太陽の光を浴びて日焼けをするのは健康によいとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりとした紫外線対策を行いましょ。外出時は必ず帽子をかぶり、日焼け止めを塗ったりUV加工を施した服を着用するのも効果的です。また、薄手の長袖Tシャツで直接紫外線が肌に当たらないようにするのも、一つの方法です。

4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょ。ただ、冷やし過ぎには要注意。設定温度は、27~28°Cが適温と言われています。扇風機を上手に使い空気を循環させることで、室内の温度が一定に保たれます。また、特に睡眠中は冷え過ぎに注意し、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れてたり、タオルケットをお腹にかけるようにし、寝冷えをしないよう気をつけましょ。



毎日の疲れは「残さない」「溜めない」

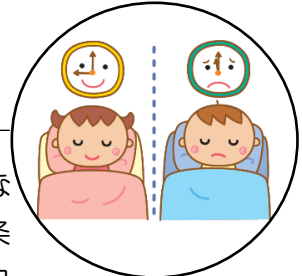
3食バランスの良い食事を

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミン B1 たっぶりの食物は欠かせません。ビタミン B1 は豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。暑いとついつい冷たい物や喉越しの良い麺類に偏りがちになりますが、内臓を冷やし過ぎるのは体調不良の引き金となってしまいます。食べすぎに注意し、3食きちんと食べ、体の内側から健康にしていくようにましょ。



早寝早起きで良質の睡眠を

夏は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々あります。日中は適度に運動をし、お風呂もシャワーだけではなく、熱すぎないお湯にしっかり浸かることで眠りを誘い、深い眠りにつけるようです。早く眠りにつけば、朝も自然に早く目覚めることができます。1日の疲れはしっかり休まないといまま次の日を迎えると、体に疲れが溜まっていく一方なので、その日の疲れはその日のうちにスッキリして毎日を迎えるようにましょ。



8月の健診のお知らせ

☆4か月児健診（受付 9:00~10:15）

毎週火曜日：2, 16, 23, 30日

☆1歳6か月児健診（受付 12:45~14:00）

毎週水曜日：3, 17, 24, 31日

☆3歳児健診（受付 12:45~14:00）

毎週木曜日：4, 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）

問合せ：☎39-9160（こども保健課）

※対象の方には、ご自宅へ健診日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。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

豊橋市保育課 こしかこども園 病児保育室 保健だより 2022年8月1日 ☎25-0528

