



# ほけんだより

令和5年度8月号  
明照保育園



## 【はじめに】

暑い日が続きます。園庭・プールでは元気いっぱいの子ども達。一方で各学年やクラスでばらつきはありますが、発熱等で欠席する子も途切れず多い印象です。夏風邪がはやるこの時期は、疲れをためないように気を付けていきたいですね。夏を乗り切るためのポイントについてお話します。

## 【夏バテの原因&対策】

「夏バテ」は医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏による体調不良をまとめて「夏バテ」とよんでいます。これといった病気ではないのに、身体の不調が続きます。原因と対策を知り、夏バテを予防していきましょう！

### 原因

① 暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏って**栄養不足**になる。

② 大量の汗をかくことで体内の水分・ミネラルが不足し、**脱水症状**を起こす。

③ 屋内と屋外の行き来で、暑さと冷房による冷えが一日に何度も繰り返されると、**自律神経の乱れ**により内臓の働きが鈍り、疲れがたまりやすくなる。

④ 熱帯夜の寝苦しから**睡眠不足**になり、疲労回復していない。また、エアコンをつけたまま寝て身体が冷えすぎてしまう。

### 対策

1日3食、少量でも多くの品目を食べるようにして、冷たい飲み物や食べ物に偏らないように。特に身体を温める食材を取り入れるようにしましょう。

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。普段は水や麦茶がおすすめですが、大量の汗をかいた時は、経口補水液が役立ちます。

エアコンの設定温度は28℃前後に、屋内にいるときは羽織りものやひざ掛けなどで冷えすぎないようにすることが大切です。ぬるめの湯舟につかるなども効果的です。

エアコンを上手に活用し、ぐっすり眠れるようにしましょう。睡眠中のエアコンのかけっぱなしは身体を冷やしすぎてしまうため、タイマーを設定すると良いでしょう。扇風機を併用すると効果的です。



## 【このお休みにぜひ！】

もうすぐ夏季希望保育になります。お休み中に海や山、帰省など出かける機会もあると思います。楽しい思い出をいっぱい作ってくださいなね。また、希望保育中は受診や治療のチャンスでもあります。



6月の歯科検診で虫歯のあった子で未受診のお子さんをはじめ、皮膚科や眼科等気になる箇所があるお子さんはできるだけ早くこのお休みに受診し、適切な処置をしてもらいましょう。

## カウンセラーだより～夜の音を探してみよう！～

こんにちは！信じられないくらい暑い日が続いていますね…。こうも暑いと外に出ると本当に命の危険を感じる時も多いですね。日中外に出るのは危険ですが、全く外出しないのも気持ちがソワソワしてしまいますよね。そんな時には日が沈んで少し涼しくなってきたときに「夜の音探しゲーム」がおすすめです！

夜の音探しゲームとは、その名の通り夜に外から聞こえる音に注意を向けて探してみるゲームです。おうちの庭や窓を開けて(虫が入ってこないように網戸は閉めてね)、気持ちを落ち着かせて目をつぶり、ゆっくりと外の音に耳を傾けてみましょう。虫の鳴き声や車の音、遠くから聞こえる街の音など、いろいろな音が聞こえてくると思います。また、人によって音の聞こえ方や表現の仕方も違うと思いますので、何が聞こえてくるのか、どんな風に聞こえるのか、家族でシェアしてみてください。どうしても慌ただしく過ごす中で気持ちを落ち着かせて少しだけ静かに耳を傾ける時間を作ってみると、疲れがたまっている頭やこころをリフレッシュさせることもできるかもしれませんね。ご家族で楽しくやれそうなら、聞こえた音や見つけた音を記録を付けて「夜の音ずかん」をつくってみても面白いかもしれませんね(^^)

(保育カウンセラー・中島たかひろ)

## 【おわりに】

「ミンミンミン」とセミの鳴く声が聞こえるようになりました。いよいよ夏本番ですね。行楽地や夏祭りなど人が多い場所へ出かける場合は、迷子や事故・けがに気を付けて楽しい夏休みをお過ごしください♪

