

おひさま

ながかみ 保健だより

2024年8月号 文責 山下美香子

連日、35℃を超える酷暑の日が続いていますね。午前中は登園後に水遊びを楽しんだり、日陰ではコーナー遊びをじっくり行い、夏の遊びを満喫している姿が見られます。

先月、全国的に流行した手足口病は落ち着いてきました。家庭での休養のご協力ありがとうございました。



夏バテしていませんか？

おひさまの強い日照り、連日の暑さでお子さんも体力や免疫力が奪われます。疲れが溜まりやすく、身体がなんとか対応しようとして無理をしてしまうと、身体に不調症状が現れます。発熱したり、ウイルス性の感染症（病気）にかかりやすくなります。

夏バテの原因って何？

- 暑さからくる**食欲の低下と食事の偏り**
(冷たい飲み物や、冷たい食事が日常多くなっている)
- 水分不足** (大量の発汗、汗をかけない、熱がこもってしまう)
- 睡眠不足** (ぐっすり眠れず、疲れがたまる)
- 冷房による**自律神経の乱れ**



- ◆だるい (食欲低下) ◆疲れがとれない
- ◆発熱 ◆気持ちが悪い (おう吐)
- ◆お腹が痛い (下痢) ◆集中力がない など



熱中症対策のポイント

早起き・早寝・朝ごはんを食べること (生活リズム) は、身体づくりの基盤です。

園では、①こまめに水分を補給する、②体を冷やさないランチメニューの提供、③日陰での外遊びの実施、④暑い時間帯は室内で過ごす、⑤疲れた体はグッスリお昼寝をして休ませる、など熱中症対策を行っています。

午前中や夕方に外で遊ぶながかみっ子たち。

ご家庭でも、お子さんが暑い夏をのりきれるよう、ご配慮をお願いします。

① 水筒の中身は…。

こまめに水分を飲んでいるか？、水筒の中身 (水分) が減っているか？をスタッフは確認し、水分を飲ませています。水筒を確認していると、『カランコロン』と氷の音がします。

氷が入っている飲み物は、のどがかわいていると飲み物を摂り過ぎてしまったり、おなかだけでなく体全体 (体幹) を冷やしてしまいます。気持ち悪くなったり、おなか痛くなることもあります。

氷入りではなく、常水に近い温度の水や麦茶を持ってきましょう。

② Tシャツ1枚だけ着せて登園しましょう。

ながかみっ子は午前中外で遊びます。肌着を着ている子が多いですが、登園後、あっという間に汗でびしょりになっています。汗を吸い取る肌着の役目が機能せず、気持ち悪さを感じたり、あせもも出来やすくなります。

外遊びメインの夏は、肌着は着せず、Tシャツ1枚で登園しましょう。

③ 24時間、冷房のかかっているお部屋で過ごしていませんか？

朝や夕方は、心地よい涼しい風が吹いてきますね。家の外で涼んだり、お散歩をしたり、自然の風を活用してみましょう。

(ただし暑い時間帯は、上手に冷房を活用していきましょう。)

④ コップ1杯程度の水分を飲んでから、登園しましょう。