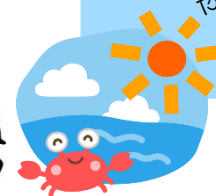




ほけんだより 8月号

お盆休みも近づき、旅行や里帰りを計画されているご家庭もあるかと思います。子どもは環境の変化で体調を壊しやすいので、常備薬の準備をしたり、行先での休日診療の場所など調べたりしましょう。



楽しく手洗いしています

いちご組さんの小さいおともだちも、楽しく手洗いをしています。水を触る楽しさから、手を洗うとさっぱりする心地よさを感じ、手洗いすることが習慣化できたらいいと思っています。

お家でもご家族で、替え歌を歌いながら楽しく手洗いをしてみてくださいね



上手な手洗いのしかた



お水って気持ちいいね！



「上手な手洗いのしかた」の4～8をきらきら星の替え歌に合わせて手洗いをしています

やざき乳児保育園 きらきら星替え歌バージョン

- 4 手のひらごしごし
手のうらなでなで
- 5 指の間も
- 6 つめもちょちょ
- 7 親指ぐりぐり
- 8 手首でおしまい

原因：・温度差による自律神経の乱れ
・発汗による水分・ミネラルの不足
・暑さによる食欲の減退
・暑さによる睡眠不足



夏バテに注意しましょう

猛暑がいています。暑い日を元気に乗り切り、夏バテを起こさない体づくりをしましょう。

子どもは暑くても元気に見えますが、体の水分が多い子どもは、まわりの気温に左右されやすい傾向にあります。そのため、気温の高い時は体温が上がり、体力を奪われて、夏バテになりやすいです。

症状：・だるさ
・食欲不振
・下痢・胃腸の不良
・やる気がない
・不眠
・手足の冷え



夏バテを回復させるには？

- ・エアコン 25～27℃設定にしましょう。
- ・冷たい飲み物はできるだけ避けましょう。
- ・早寝・早起き・軽い運動をしましょう。
- ・栄養と食べやすさを考えた食事を摂る様にしましょう。

☆野菜でビタミンを摂取することで免疫力がアップする。
☆クエン酸を含む梅干しや酢などすっぱいものは疲労回復に役立ちます。
☆タンパク質を積極的にとりましょう
(特に豚肉は疲労回復に役立ちます)
☆普段より少しだけ塩分を多めに摂ります。
(汗で流れる塩分の補給をします)



これらの症状は熱中症と似ていますが**熱中症**は高温多湿の中で急激に症状が進み、**夏バテ**は数日かけゆっくり進みます。

