8月号
すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園　　令和２年７月 31 日発行

いよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。「睡眠・食事・水分」が不足していると、夏バテや熱中症になってしまうかもしれません。暑さに負けずに過ごしたいですね。

夏の〇〇不足に気をつけて！！

『水分』が足りない・・・

子どものからだの約 70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので、「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしましょう。

『栄養』が足りない・・・

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまいます。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りなくなることも。そうめんに野菜やお肉をトッピングしてみたり、食べやすい食材で工夫をしてみるのもよいと思います。夏野菜にはビタミンがたくさん。しっかり摂っていきたいですね。

『睡眠』が足りない・・・

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れてしまいます。できるだけ決まった時間に眠るよう心がけ、同じ時刻に起きる習慣ができていくといいですね。朝の光が生活リズムを整えてくれるので朝日をしっかり浴びるようにしましょう。

☆内科健診・歯科検診が終わりました☆

年に２回、嘱託医による内科健診・歯科検診を実施しています。
今年度最初の健診が終わりました。再受診の必要があった方は個別に連絡していますので、受診くださるようお願いいたします。

急な発熱！　熱中症？　カゼ？

カゼのときは、ウイルスや細菌をやっつけるために脳が指令を出し、体温を上げています。体力を奪われすぎたり脱水症状にならなければ無理に熱を下げなくても大丈夫です。

熱中症の高体温は脳の体温調節機能が上手に働かずに体温が上がってしまった状態。内臓にもダメージを受ける危険性があり、重症の場合は速やかに体を冷やすことがとても大切です。

（冷却のポイント）

首、脇の下、脚の付け根の近くには太い血管が通っているので効果的に体を冷やすことができます、手の平や足の裏を冷やすのも効果的だそうです。

夏バテ警報

こんな冷え冷え生活していませんか？
〇冷たいものばかり食べたり飲んだりしている。
〇冷房の効いた部屋でゴロゴロしている。
〇暑いから湯船にはつからない。

夏は冷たい麺類やアイスクリーム、ジュースを摂りすぎてしまいます。楽しいイベントも多く夜ふかしになりがちです。体が内側から冷えると内臓が弱って食欲が減り、夏バテになりやすいです。冷えを改善するには、体を動かしたり、湯船につかる習慣をつけ、食事は１品でも温かいものを食べると効果的です！