

ほけんだより



令和5年8月8日
大津市立朝日が丘保育園

連日のように猛暑が続く中暑さ指数に注意しながら、子どもたちはプールや水遊びを元気いっぱい楽しんでます。暑さにより食欲がなくなったり、寝苦しかったりと体調を崩しやすい時期でもあります。夏バテしないよう食事や休息を十分とり、体調管理に気をつけましょう。

今月の保健行事

*身体計測

- ・1日(火) にじ・そらほし組
- ・2日(水) なつ組
- ・3日(木) ひかり組
- ・4日(金) はる組



この時期は爪が伸びているとプール内でのケガや、あせもや虫刺されなどで掻きすぎて出血や傷になりやすいです。こまめに手足の爪が伸びていないかみてください。

保健室より

- ・園では、特に流行している感染症はないですが、大津市では新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行っているようです。お盆で帰省されたり、外出されるときは感染予防に努めましょう。
- ・虫刺されやあせもなどの発疹が出ている子どもが少し多くなってきました。とびひや湿疹がひどくならないよう早めの受診をお勧めします。



夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。
タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

すっぱい食べ物で元気になる!

毎日、暑くて食べる気がしない…。そんなあなたにおすすめしたいのは、すっぱい食べ物。いろいろな効果があります!



食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

消化・吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が。食べ物の消化・吸収を助けます。

疲労回復に役立つ

柑橘類の酸味の主な成分「クエン酸」には疲労を回復する効果があります。

