

ほけんだより 8月号



令和5年8月3日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南保育園

今年の夏も厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは「**食事・水分・睡眠**」。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。しっかり食べて、忘れず水分補給、夜はぐっすり眠って元気に過ごせるようにしましょう。

夏の肌トラブル

日焼け

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と同じ状態。
ひどい場合は水ぶくれになることも。



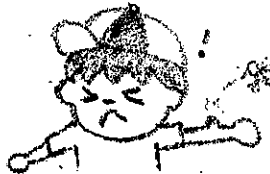
日焼けしてしまったら…

まずは冷やす！
流水や濡れタオルを使ってみましょう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。



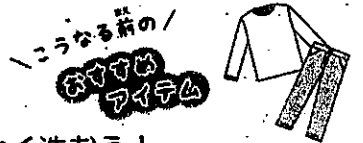
虫刺され

血を吸う習性のある虫（蚊、ブヨ、ダニなど）や、毒を持った虫（ハチ、毛虫、ムカデなど）が原因。
刺されたところから虫の唾液や毒が皮膚に入り、炎症が起きます。



虫にさされたら…

こすらず流水でよく洗おう！
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐに病院で受診を。



あせも

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺（汗の出口）がつかまって起きます。
かきむしると、とびひになってしまいます。



あせもになったら…

かきむしるのはダメ！
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保ちましょう。



なぜ便秘にいいの？ 5つの秘訣

食物繊維はなぜいいの？

食 物繊維は水分を吸収してちょうどいい固さのウンチを作ります。またウンチのかさを増やして腸のぜん動運動（ウンチを送る働き）を活発にします。

乳酸菌はなぜいいの？

乳 酸菌は腸の中の善玉菌。悪玉菌が増えるのを防いで、腸の働きをよくします。

水分をとるとなぜいいの？

水 分が足りないとウンチが固くて、腸の中を移動しにくいのです。



運動をしたらなぜいいの？

い いウンチのために腸をコントロールするのは自律神経。運動をすると自律神経のバランスが整います。

ま たストレスでぜん動運動が強くなりすぎるのも便秘の原因。運動はストレスを軽くします。

