

# ほけんだより 8月号

令和5年7月31日  
石山くじら保育園

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続いていますね。汗をかくことはとても大切ですが、汗をたくさんかくと、体力を消耗してしまいます。暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になると、体調を崩しやすくなります。まだまだ続く暑い夏を乗り切るために、たくさん食べて、しっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

## たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

### 快眠のためのヒント

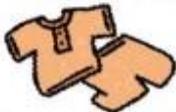
● 早寝早起きで生活リズムを整える

● お風呂に入ってさっぱりする

● 汗を吸いやすいパジャマを着る



● クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく  
● おなかを冷やさない



## 日射病 熱射病に 注意

外で強い日ざしにさらされて起こるのが日射病、蒸し暑い所に長時間いて起こるのが熱射病。総称して熱中症といいます。

### 予防のポイント

**炎天下であそばない**  
日ざしが強いののは、午前10時ごろ～午後2時ごろ。この時間帯の外あそびは30分ほどで切り上げて。

**外と家との温度差に注意**  
涼しい室内から急に気温の高い外に出ると、体力が奪われて危険です。

**つばの広い帽子をかぶる**  
頭だけでなく、後頭部や首も、日光から守りましょう。

**ベビーカーは短時間で**  
ベビーカーは、アスファルトの照り返して熱がこもりやすい。長時間の移動は避けましょう。

**子どもを一人にしない**  
子どもを車や部屋に一人で残さないで。クーラーをつけていても危険です。

**こまめな水分補給**  
少量の水分を30分を目安に、こまめに飲ませます。

## 室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーを上手に使うことで温度調節をしましょう。設定温度は27～28℃が適温と言われています。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。

また、お昼寝の際には室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接当たらないように工夫しましょう。乳児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかチェックしましょう。

パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、上着はズボンの中に入れます。寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。



## 水分補給の落とし穴

水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、摂りすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクやイオン水にも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

