

ほけんだより

認定こども園めまんべつ

暑い日が続いていますが、体調を崩していませんか？疲れもでてくるかと思しますので、ゆっくり休んでまた元気に遊びましょう。

まだまだ暑い日が続きます。子供は地面からの熱の影響を受けやすいので、大人よりも熱中症に対する注意が必要となります。食事や水分補給をしっかりと、休息もとって体調を崩さないよう気をつけましょう。



夏バテとは「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良のことをいいます。

- 予防：①温度差、体の冷やしすぎに注意する。
 ②生活のリズムを整え、質の良い睡眠をとる。
 ③栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給をする。

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、しっかり休めないと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
 - 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
 - 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
-

夏バテ予防に効果的な食べ物

✓ 疲労回復【ビタミンB・良質たんぱく質】

豚肉 / うなぎ / カツオ / 卵 / 大豆
玄米 / モロヘイヤ / コマなど



✓ 疲労回復効果を高める【アリシン】

にんにく / ねぎ / 玉ねぎ
ニラ / らっきょうなど



✓ 免疫力を高める【ビタミンC】

トマト / ゴーヤ / レモン
大葉 / キウイフルーツなど



✓ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】

やまいも / 納豆 / オクラ
なめこなど



✓ 代謝が良くなる・食欲増加【香辛料】

わさび / こしょう / とうがらし / しょうがなど

とびひの増える季節です

とびひは、夏の疲れが出る8月の終わりから9月ごろに多くなります。虫刺されの跡や傷に、菌が付いて発症することが多いようです。「傷がじゅくじゅくしている」「なかなか傷が治らない」というのがとびひの始まりのサイン。やがてかゆみの強い水ぼうごができます。これをかきこわした手でほかの所をかくと、そこにもとびひが広がります。

家庭での手当て

- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う。皮膚科で処方された薬があれば塗ってから、ガーゼで覆う
- お風呂では湯船につからず、シャワーで洗い流して清潔を保つ
- 湯上がりはこすらずふき取り、薬を塗る



主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうごができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある

患部が乾燥すれば、うつる心配はありません。じゅくじゅくしていたら、ガーゼで覆いましょう

