



# ほけんだより

令和6年8月1日発行  
社会福祉法人悠晴  
大島なかよし保育園

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分に気を配りましょう。また、遠出をされる方もいると思います。体調や怪我に気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 8月の保健行事予定

中旬以降 身体測定

## 7月の感染症発生

ヘルパンギーナ 1名

手足口病 10名

## 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで身体が水分不足になり、熱帯夜の息苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類、火を通さない料理を食べることが多い。
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる。
- 野菜はほとんど食べない。
- 冷房の効いたクーラーをかける。
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる。
- 夜更かしをする。
- 運動量が少ない



### おうちでできる夏バテ予防法！！

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がおすすめです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

## あせもを防ぎましょう

あせもは、汗の出る穴が詰まり、皮膚の内側に汗が溜まって炎症が起こる症状で、細かく赤い発疹が出ます。おでこやひじ、首回りなどにできやすいです。

かゆみがある時には、冷たいタオルで冷やすなどして、なるべくかかないようにしましょう。



## あせもを作らない

### 3つのポイント

- ①薄着が基本。
- ②吸収性の良い木綿の肌着を着る。
- ③汗をかいたら着替える、タオルで拭く、シャワーで流すなどして、常に肌を清潔にする。



