

8がつのほけんだより

看護師 木間 雅子

夏の午後、大きな入道雲が出てきて、ざーっと強い雨が短時間に降ることがあります。これが夕立です。急な土砂降りの雨に「最悪」と思うかもしれませんが、素敵なプレゼントをくれることも。それは虹です。夕立の後、太陽がある反対側の空を探してみましょ。

夏バテとは？

「暑さが原因の自律神経の乱れ」が夏バテの原因です。自律神経とは私たちの意思とは関係なくずっと働き続ける交感神経・副交感神経のことです。2つの神経はバランスを保ちながら、体温の調節・内臓の活動等さまざまな機能を調節してくれています。

夏バテの症状

- ・食欲がない
- ・元気がない
- ・ぐったりしている
- ・体温が高い
- ・昼寝や就寝の時間でないのに寝てしまう
- ・寝起きが悪い

対処法

栄養バランスの整った食事をとる

豚肉



夏野菜



ブロッコリーや枝豆



大豆製品



こまめに水分補給をする

水や麦茶などをこまめに飲ませましょ。

ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲ませすぎないように注意しましょ。

外と室内の気温差に気をつけましょ。

部屋のエアコンの設定温度を低くすぎない適温に、外出の際は首回りを冷やすといった工夫をしましょ。

ハンディタイプの扇風機は使用法を誤ると熱中症を引き起こす一因になります。



十分な睡眠をとりましょ

しっかり寝て、疲れを溜めないようにしましょ。冷感タイプの寝具の利用やエアコンの設定温度などの工夫をしましょ。



適度な運動で上手に汗をかける身体へ

現代人は汗をかきにくくなっていると言われていますが、汗をかくことは

身体ミネラルバランスを整える大切な機能です。適度に体を動かすようにしましょ。



7月の欠席状況

- | | | | | | | | |
|-------------|-------|---------|-------|-------|------|-----|------|
| ・発熱 | ： 21名 | ・用心 | ： 10名 | ・体調不良 | ： 6名 | ・受診 | ： 3名 |
| ・RSウイルス感染症 | ： 2名 | ・手足口病 | ： 12名 | | | | |
| ・アデノウイルス感染症 | ： 1名 | ・溶連菌感染症 | ： 1名 | | | | |

※「登園届(保護者記入)」・「意見書(医師記入)」の提出にご協力ありがとうございました。