

# ほけんだより 7・8月号



もろかわ認定こども園

本格的な暑さがやってきました！プール遊びも始まり、子どもたちにとってはますます楽しい毎日になりました。引き続き水分補給や、休息をとりながら体調管理に気を付けていきましょう。暑いと体力が落ちて食欲がわからないことや、つい冷たい物ばかりを食べたり飲んだりしてしまいます。暑さに負けない体づくりをするためにも、しっかりとご飯が食べられる工夫をしていきましょう。

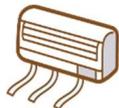
## 夏バテ



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体が水分不足になり、熱帯夜の寝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

- 冷たい麺類や、火を通さない料理を食べる。
- 冷たい飲み物・アイスをたくさん食べる。
- 野菜はほとんど食べない。
- 入浴はシャワーで簡単にすませる。
- 夜更かしをする。
- 運動量が少ない。



### お家でできる予防法

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。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ピッタリです。

## ★夏に多い感染症★

### ＜ヘルパンギーナ＞

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水泡、口内炎が特徴です。



### ＜流行性角結膜炎＞

目が腫れ充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるのでタオルは共有しないようにしましょう。

### ＜プール熱＞

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化の良い物を食べましょう。



### ＜手足口病＞

手の平、足の裏、口の中に水泡ができ、発熱することもあります。食事は喉越しの良い物を食べましょう。



今年も暑い暑い夏ですが、体調管理に注意して元気に楽しく過ごしましょうね！！