



# ほけんだより

## 8月号



令和5年8月  
浦和いろは保育園  
看護師 坂井田

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

### 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

- 冷たい麺類など、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
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 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



#### 夏バテSTOP!

##### 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勧めです。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、しっかりとしましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



### 夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、**ビタミンB<sub>1</sub>**たっぷりの食物は欠かせません。

#### ビタミンB<sub>1</sub>たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



### ～おしらせ～

#### ◎7月の感染症

- ・ヘルパンギーナ : 3名
- ・突発性発疹 : 1名

※その他発熱や嘔吐等でのお休みも多くありました

#### ◎8月の保健行事

- 7日～身体測定
- 16日 0歳児健診



### レジャーの計画は 無理のないように立てましょう

- \* 急な体調不良に備えて準備を (健康保険証、常備薬、体温計などの持参)
- \* 移動中はこまめに休憩を
- \* 生活ペースは子ども優先で (生活リズムが大きく変わらないように)

