

ほけんだより

令和5年8月1日



日に日に日差しが強くなり夏真っ盛りの時期がやってきました。この暑い夏を元気に過ごすために、体調やけがに気を配り暑さ対策をしっかりとしていきましょう。少しでも『おかしいな』と思ったら無理をせず、ゆっくりと体を休ませましょう。

《暑い夏を元気に乗り切りましょう！》

水分補給の落とし穴

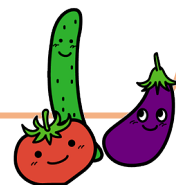
子どもは大人よりもいっぱい汗をかきます。水分補給に注意！大好きなジュースは糖分が多いため、飲み過ぎると食欲が低下し、水分補給に適しません。硬度の低いミネラルウォーターや麦茶をこまめに取りましょう。

失われた電解質を補うには、経口補水液ですが、水分補給も兼ねるときは、薄めて飲むと良いでしょう。

食事はしっかりと！

暑さで食欲が落ちてしまうこの時期。丈夫な体を作るために、ビタミン B₁ を取りましょう。

豚肉や夏野菜や豆腐などは体の体温を下げてくれ、水分も多く含まれています。また、発酵食品も夏風邪予防にもなるので、バランスよく食事を摂ってこの夏を乗り切りましょう。



皮膚を清潔に！

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びて皮膚を清潔に保ちましょう。あせもやオムツかぶれなどの皮膚トラブルの予防になります。

また体調がすぐれないときも熱が下がり元気であれば、短めにお風呂に入って汗や皮膚の汚れを取ることが大切です。咳や鼻水が出ている時は、気道が加湿されるのでお風呂に入ることで楽になる事があります。

睡眠を快適にしましょう。

エアコンを使用する時期になってきました。冷やし過ぎると寝冷えでお腹の調子が悪くなったりするので、上手に使用しましょう。

パジャマは汗を吸収しやすいもので、上着をズボンの中に入れてお腹にタオルケットを掛けてあげましょう。

