



【令和2年 8月】

社会福祉法人 香楓会 小野路保育園

今年も長梅雨の影響で、ジメジメ・ムシムシの日々がまだ続いています。早くカラッと晴れた、8月らしい天気になって欲しいものです。晴れた日は30度を超える日が続きます。熱中症にならないよう水分補給をしっかりと行いましょう。

8月7日は立秋となり、暦のうえでは秋となりますが、暑さはこれからが本番となりそうです。毎日の食事から夏バテを予防し、十分な休息をとりながら、夏の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。



＊ ＊ 汗は健康のバロメーター ＊ ＊

◆ 汗は子の健康をあらわすサインです

〈健康的な汗〉

- ・運動したとき
- ・夏場

〈具合の悪いとき〉

- ・風邪で熱があるとき、どっと汗が出ると、熱が下がるサインです
- ・吐き気や気分が悪いとき、お腹が痛いとき

〈緊張したとき〉

- ・手のひらに汗をかく

◆ 汗はエライ！！

- ① 体温調節をします
- ② 体の中の水分量を調節します
- ③ 疲労のもとになる物質を排出します
- ④ 自律神経のバランスを整えます
- ⑤ 肌を保護します

◆ 汗をたくさんかきましょう

肌が気温の変化を感じることで、体温調節機能が働きます。汗をかくことが少ないと、新陳代謝の働きを弱め、低体温を招いてしまいます。



外で元気に遊んで、汗をたくさんかきましょう。水分補給を忘れずに。



【 夏の水分補給は「早め・こまめ」に 】

大量の汗をかいて塩分も多く失うときは、適度な塩分と糖分を含む乳幼児用の経口補水液やスポーツドリンクを適度に補給して、熱中症にならないように注意しましょう。

【 夏バテ対策(予防)の食事法 】

栄養バランスの良い食事を摂ることが基本ですが、食欲がないときは、特に「量より質」をこころがけましょう。

- ☆ ビタミン・ミネラルをしっかり摂る
- ☆ 良質のタンパク質を十分に補給