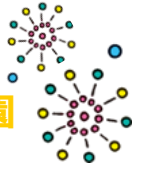




保健だより



8月発行
中海こども園



夏も本番を迎え厳しい暑が続いています。今年から気温によって呼び名が変わりました。25℃～29℃で夏日。30℃～34℃で真夏日。35℃～39℃まで猛暑日。40℃以上で酷暑日となります。太平洋の海水温が高くなることでスーパーエルニーニョが起こり、残暑が長いといわれています。夏の疲れと残暑で体調を崩す可能性があります。この暑さを乗り切るには、日頃から基本的生活を整えることが重要です。

暑さを乗り切るために、生活習慣を見直してみよう！！

「暑さで食事が進まない」「冷たいものばかり食べてしまう」などの食欲不振や「暑くて眠れない」ことで不眠になることがあります。食欲不振や不眠は夏バテや熱中症、低血糖、免疫低下の原因になります。

① 朝から食欲がないからアイスやスイカなどの口当たりの良いものばかり食べていませんか？

暑い時は食欲が低下しアイスやスイカなど口当たりがよいものを食べがちです。しかし、アイスやスイカを食べても、午前中の活動に必要なエネルギー量が全く足りていません。そのため、低血糖を起こす危険性もあります。

（食事の工夫）

おにぎりは園でも人気です。子どもの好きなふりかけをご飯に混ぜ込んでラップに小さ目にくるみます。ラップにくるんだまま出すと手が汚れず食べられます。

納豆はビタミン類、タンパク質ともに豊富なのでお勧めです。小粒やひきわり納豆だと小さい年齢の子どもでも食べやすいです。



② 入浴はシャワーで終わっていませんか？

暑いからこそ38℃くらいのお湯につかることをお勧めします。ぬるめのお湯にゆっくりつかると、副交感神経が優位に働き、リラックスできます。体がリラックスすると眠たくなるので入眠がスムーズにできます。

③ 睡眠で体調回復しましょう

日中に紫外線を浴びたり、活動したりすることで体力と免疫力は低下します。体力と免疫力低下は眠っている間に回復するので、十分な睡眠を取りましょう。

④ 朝方生活でリズムを付けよう

寝るのが遅いと朝、起れず、食事や活動時間もズレます。早起きしてラジオ体操に行くとお腹も空いて朝ごはんをモリモリ食べられ、腸が動いてうんちがでます。便秘改善にも効果があります。

⑤ のどが渇いてなくても水分補給を

熱中症になる場所で一番多いのは室内です。理由として、エアコンで涼しくなった部屋にいと汗をかかないため、のどがかわいた感覚がないためです。汗をかいていなくても、体から水分が自然と発散している不感蒸泄という状態になっています。のどが渇いていなくても適時に100CC/回の水分は摂取しましょう。また、睡眠中に熱中症が起こるので、就寝前と起床時にも水分補給を行って予防しましょう。



食中毒に注意！！

夏は親戚、友達と集まってキャンプやバーベキューをする機会が多いと思います。自然の中でお友だちと食べる食事はサイコーに楽しく、食が進みます。しかし、この時期に注意したいのが食中毒。食中毒は集団発生し、死亡するケースもあります。特に肉、魚は発症源になりやすいので、取り扱いに注意して食中毒を予防しましょう。

こんなことに注意！！

- ① 肉や魚は別々のビニール袋に入れ、他の食材が触れないようにしましょう。
- ② 肉や魚を焼くときは焼き専用の tong や箸を使用しましょう。
- ③ 肉、魚は中心までしっかり過熱しましょう。特にホルモン（内臓）系は加熱が不十分だと食中毒になります。
- ④ アニサキスは食中毒です。いかやサバなどに潜んでいます。釣ったばかりの新鮮な場合であっても潜んでいます。
- ⑤ 食材が悪くなっても臭いがするとはかぎりません。「くさくないから大丈夫」と思って食べてしまうと食中毒の原因になります。