

ほけんだより



病児・病後児保育「みどい」
令和7年7月発行

今月のテーマは「**暑さに負けない体づくり**」です！

夏になると身体がだるい・やる気が出ない・便秘や下痢など胃腸の不良になってしまうことも多いかと思います。

夏バテの原因は主に暑さが原因の自律神経の乱れです。

夏バテの症状は熱中症にも似ていますが、熱中症は高温多湿の中で急激に症状が進むのに対し、夏バテは数日間かけてゆっくり進行するのが特徴です。

適度な運動で上手に汗をかける身体へ

暑い日に長時間外で遊ぶのは危険なので、室内で軽い体操をしたり、涼しい時間をねらい、散歩などをしたりしましょう。

必要な時にきちんと汗をかけることで身体の不調も起こりにくくなります。



エアコンの温度調節を適切に

適温を維持するために、27～28℃を目安にしましょう。エアコンや扇風機の風は口や鼻が乾燥して息がしづらくなってしまうので、直接子どもに当たらないようにしましょう。



水分をしっかりと摂取

胃腸を冷やしすぎないように、冷たい飲み物は取りすぎないようにしましょう。水もいいですが、暑い夏はミネラルを豊富に含む麦茶もおすすめです。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むことが大切です。

良い睡眠をとる

しっかりと寝て疲れをためないようにすることも大切。

室温26～28℃が心地よく眠れる環境だと言われています。



夏バテは夏の暑さに身体が負けてしまっている状態です。特にタンパク質やビタミンB1、B6、Cなどは夏バテに負けない体づくりに必要です。ビタミンの多い野菜を摂取することで、免疫力がアップします。

特に、見た目にもカラフルな彩りが加わる夏野菜がおすすめです。

タンパク質はお肉、魚、大豆などからバランスよくとるといいと思います。

特に豚肉には、身体の疲れが回復するビタミンB1群を多く含んでいます。