



ほけんだより

8月号



令和6年8月
連島こども園
遍照連島小規模保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、そんななか元気いっぱい過ごしている子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない



夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう!

エネルギーの源 たんぱく質



抵抗力をつける ビタミンA



疲労回復に大切な ビタミンB1



水分補給は、麦茶、水



汗をかく力を育てよう

汗腺の数は、生まれてから大人になるまで変わりません。しかし汗をかく能動汗腺の数は、成長ともに増えて、発汗機能が発達するのは3歳ごろまでといわれています。能動汗腺は、汗をかくことで発達していきます。人は汗をかくことで、体温調節をします。特に夏は、体温調節ができないと熱中症のリスクが高まるので、汗をかく習慣を作りましょう。

- 外遊びや散歩は、危険な暑さの日を避けて。
- 室内で体を動かす運動遊びをする。
- 楽しく水遊びをして汗をかく。

1低年齢ほど危険な熱中症

本格的な夏がやってきました! 強い日ざしの中で心配になるのが熱中症です。0、1、2歳のころは、体温調節の機能が未熟で、代謝も活発なので、多くの水分が必要です。こまめな水分補給を!

こんな様子が見られたら…急ぎ病院へ!

- 唇や皮膚がかさかさしている
- おしっこが普段よりも少ない
- 暑いのに汗をかいていない
- 顔色が赤い、または青白い
- だっこをすると体がほてっている
- 一日中、うとうとしている
- ぐったりしている

こんなときは救急車を!

- 39℃以上の熱がある
- けいれんしている
- 意識がない
- 水をまったく飲まない