



8月のほけん行事予定

4日(月) ●身体測定

肌着とオムツ又はパンツで測定します。
正しい身長が測れないため、この日は頭の真上で髪を結ばないでください。

6日(水) ●乳児健診(0歳クラス)

※他クラスのお子さんでも気になることや園医に相談がある場合には、当日一緒に診てもらえますので前日までにお知らせください。



夏休みの過ごし方



夏休みは、帰省や旅行など長期でお出かけをされる方が多いと思います。

プールや山、川など普段慣れていない場での事故が多くありますので、十分に気をつけて楽しいお出かけにしてくださいね。

暑い日が続きますので、熱中症を含めて体調管理を忘れずにお過ごしください。



夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、今年も猛暑が続く、屋内外での気温差が大きく、それも夏バテの要因となります。熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテの症状

□全身のだるさと疲労感

夏バテの代表的な症状は、全身のだるさと疲労感です。なんとなく体がだるく、疲れが取れにくい日が続きます。

□食欲不振

自律神経の不調によって食欲が低下し、消化器の機能が低下すると、体に必要なエネルギーやビタミンの不足を招くことがあります。それによって、だるさや疲労感が増し、無気力が増幅します。

□頭痛・めまい・立ちくらみ

夏バテが進むと、頭痛やめまい、立ちくらみが起こることがあります。これらは、熱中症の症状の一つとされています。頭痛は、脱水が進むことで起こります。めまい、立ちくらみは多量の発汗などにより脳への血流が一時的に減少することで起こります。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たいジュースやアイスをたくさん食べる
- 野菜はほとんど食べない
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない

夏バテを予防するには？

- 屋内での過ごし方の工夫をする
- 屋内外での気温差が大きいと夏バテになりやすいので、室内のエアコンの温度は下げすぎないようにしましょう。
- ぐっすり眠れる環境を作る
- 午前中は適度に運動し、午後はしっかり休息を取り、生活のリズムを毎日一定に保ちましょう。
- 寝る前のタブレットやスマホなどの電子機器の利用はやめましょう。
- バランスの取れた食事をしましょう
- 1日3食しっかり食べましょう。特に、活動の始まりの朝ご飯は大切です。炭水化物だけでなく、不足しやすいたんぱく質やビタミン類を取るように心がけましょう。

