



8月のほけんだより

令和元年8月

虹のこころ保育園



～8月の保健行事～

- 頭髪検査：5日（月）、19日（月）
- 身体測定：8日（火）ひまわり・ゆり・ちゅうりっぷ組
9日（木）すみれ・あじさい・よつば組

※身体測定は、毎月第2・3水曜日に実施していますが、8月は日にちを変更して実施します。

とても暑い夏がやってきました。体調を崩さずに楽しい夏を過ごせると良いと思います。保育園では、夏ならではの水遊びによる体力づくりを積極的に取り入れています。冷たい水に神経が刺激されて、皮膚の血管が収縮し、体温調節をおこないます。これを繰り返し続けることによって、冬の冷たい風がのどに触れても冷たさに対応できる体になっていきます。

イオン水について

熱が出た時や、汗をかいたとき、入浴後などに積極的に摂取する傾向があるイオン飲料。飲みすぎるとかえって体に悪い…！？などと言われているイオン飲料についてお話します。そもそも、健康な状態で食べ物もしっかり食べられているときには、体の中の電解質のバランスもうまく取れていることとなります。ところが、発熱時、普段よりも多く汗をかいたり、下痢や嘔吐の際など、体から大切な水分が奪われると、電解質のバランスが崩れてしまいます。そのような状態のときには食欲があるという場合は少なく、必要なナトリウムなどを体の中に補うことができません。そこで、救世主になるのがイオン飲料というわけです。イオン飲料にはナトリウムイオン(塩)も入っていますが、砂糖も多く含まれているので、脱水状態から脱すると、もう飲まなくて良い。という事になります。病気の時に、飲む飲み物＝イオン飲料と捉えがちですが、体調が徐々に回復すれば飲む必要性は低くなっていきます。

では、飲み続けるとなぜ体に悪影響！？なのかというと…

- お砂糖が多く含まれており、むし歯へのリスクが高い。
- むし歯のリスクとともに、糖分が多く肥満傾向になりやすい。
- 普通の食事が摂れている場合にイオン飲料を与えてしまうと、電解質が多くなりかえってのどが渇いてしまう。
- イオン飲料の多量摂取は、肥満の原因だけではなく食欲不振など全身に悪影響を及ぼす。

などといったことが挙げられます。体調不良での食欲不振時や脱水の場合のみイオン飲料を活用して、普段はお水やお茶などでの水分補給を心がけてみてはいかがでしょうか。



<7月の感染症>

手足口病 夏から秋にかけて流行するウィルスによる感染症です。

潜伏期間は4～6日で、名前の通り手足や口、おしりや膝などに発疹や水疱が出来ます。

当園では、すみれ・あじさい・よつば組で手足口病が発生しました。正面玄関のホワイトボードの下に手足口病についてお知らせを貼らせて頂きましたが、過去20年間で最も多く、警報レベルを超えていました。また、千葉県内では1歳・2歳・0歳の順に多く、9割近くは3歳以下であったと報告されています。

手足口病は、一度感染したからといって二度感染しないという病気ではありません。原因となるウィルスが複数ある為、何度でも感染する可能性があります。また、感染すると喉から1～2週間、便から約1カ月ウィルスが排出されます。体内からウィルスが排出される期間が長い為、出席停止は定められていません。しかし、まれに脳炎や心筋炎、無菌性髄膜炎などの重篤な合併症を引き起こすと言われています。出席停止が定められておらず、医師が手足口病と診断しても登園許可を出してくれたから大丈夫と考えてしまいがちですが、重症化する可能性もあるということをご理解いただきたいと思います。



夏バテ

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、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、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。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類や生ものなどの火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 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 STOP !

お家でできる予防法
普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。

