



8月のほけんだより

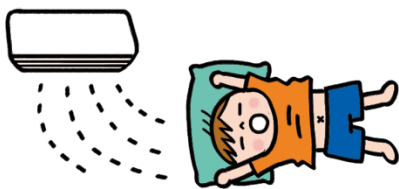
平成30年8月

虹のこころ保育園



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。これを繰り返すことによって、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。

自然のクーラー



私たちの体には、自然のクーラーがそなわっています。手のひらを鏡につけて、しばらくして手を離すと、鏡は手の形にくもっています。これは、目に見えない汗のしわざです。この汗は、私たちの体温を気温にあわせて調節しています。つまり、自然のクーラーなのです。機械のクーラーばかりに頼っていると、この力が弱まりちょっとした暑さにもまいってしまう弱いからだになってしまいます。しかし、現在の異常気象では、熱中症を予防するためにも適切な温度調節が必要になります。

私達のからだは、暑さに対して皮膚の血管を反射的にひろげ熱を逃がしています。そして、これで間に合わなくなった時に汗がでます。暑さに強いということは、汗を出す汗腺の数が多いことと、皮膚の血管反射がいいということです。汗腺は出生時すでに全部そなわっているのですが、実際に汗を出す働きは2歳半頃までに出来上がります。ですからこの頃まで汗の出ない環境(汗をかかないですむ)で育てられると、汗を出す汗腺が少なく暑さに弱くなります。暑い夏に汗をいっぱいかくことは、暑さに強いからだを作るといえるでしょう。

保育園では機械のクーラーは、食事を気持ちよく食べられるように、そして、気持ちよく昼寝ができるようにと、食事時、お昼寝時を中心に使用しています。また、日中の屋内活動時にも機械のクーラーを使用しています。

ご家庭でも、水分補給に努めながら、暑い夏に負けない体を、つくっていきましょう。しかし、室内でも熱中症になりやすいので、機会のクーラーだけでなく扇風機も活用しながら暑い夏を乗り切りましょう。

8月の保健行事

頭髪検査：8月6日(月)、20日(月)

身体測定：8月7日(火) ひまわり・ゆり・ちゅうりっぷ組

8月9日(木) すみれ・あじさい・よつば組



※身体測定は、毎月第2・3火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。

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

- 冷たい麺類など、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。

