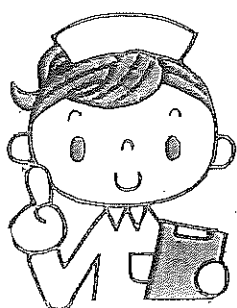


健康だより

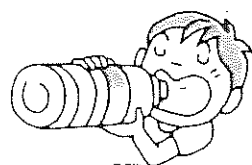
2024年度 7月
ともしび保育園

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急に気温の上った日は特に注意が必要です。こまめに水分補給をする、日かげを利用したり涼しい時間に遊ぶなど工夫しながら気をつけていきましょう。

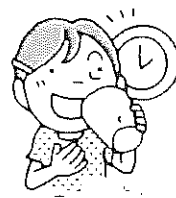


地域では、
溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病
新型コロナウイルス感染症が流行っています。

<効果的な水の飲み方はどっち？>



① のどが渴いたときにたくさん飲む



② 時間を決めて少しずつ飲む

正解は②です。

「のどが渴いた」と思ったときにたくさん飲むのは×です。体が一度に吸収できる量は200mlほどです。

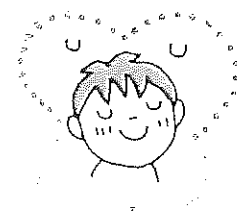
30分ごと、入浴前後、起床時、寝る前など飲むタイミングを決めて、のどが渴く前に飲むことをこころがけましょう。

こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう！

<お風呂の効果>

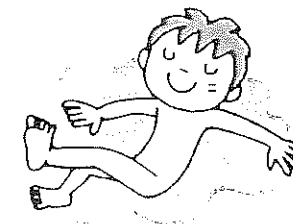
★温熱効果

38～40℃の少しぬるめのお湯につかると副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



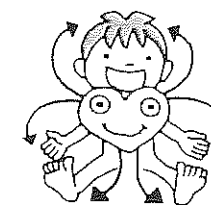
★浮力効果

水中のからだは約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



★水圧効果

全身の血行をよくし、むくみをとります。



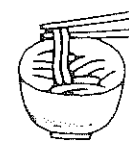
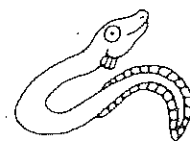
★子どもたちとのスキンシップや会話の場

今日あったちょっとしたできごとや楽しかったことを話してみましょう。

<夏をのりきる～夏バテ防止の食べ物>

★「う」のつく食べ物

うなぎ・うどん・うり類・うめぼし・牛肉など



これらの食べ物は消化吸収や疲労回復、エネルギー補充によいものです。

★ネバネバ食材

納豆・オクラ・山芋・なめこ・モスク・モロヘイヤ

ネバネバが苦手であまり食べない人もいますが、これは水溶性食物繊維と呼ばれる大切な栄養素です。胃の粘膜の保護や、腸内環境を整えるなどの効果があります。

