

てらやほけんだより



本格的な夏です。保育園では、手足口病や急な高熱等の体調不良のお子様が出てきています。暑さによって、食欲も落ちやすいですが、必要な栄養をしっかり摂り過ぎないようにしましょう。また、たくさん汗をかくと体力を消耗します。夜は体力を回復できるよう、冷房や扇風機を上手に使って、ぐっすり眠れるようにしましょう。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

- 気温が高い**
皮膚から熱が放出されにくくなります。
- 湿度が高い**
汗が蒸発しにくくなります。
- 水分不足**
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
- 急に暑くなった**
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせます。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

汗をたくさんかきましょう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなり汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、体温を調節する大切な役割があります。小さい頃からたくさん体を動かして汗をかく事が大切です。

汗をかいたら放って置かないで！

あせものを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流す事が大事。汗をかいたら、ぬらしたタオルで拭く、シャワーを浴びて汗を取り除きましょう。



夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にも豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。

