



8月 ほけんだより

令和7年度 8月号

おおぶち そよ風こども園

セミの鳴き声が聞こえるようになり、いよいよ夏本番ですね。気温が一気に急上昇し、あまりの暑さに、体がついていかず熱中症になりやすくなります。元気に過ごすためにも、バランスの良い食事、睡眠を大切に、暑い夏を乗り切っていきたいですね。また、夏は、子ども達が楽しみにしている活動もたくさんあると思います。同時に、疲れがたまりやすくなっています。十分に体を休めながら、楽しい夏を過ごしていきたいですね。

夏の健康

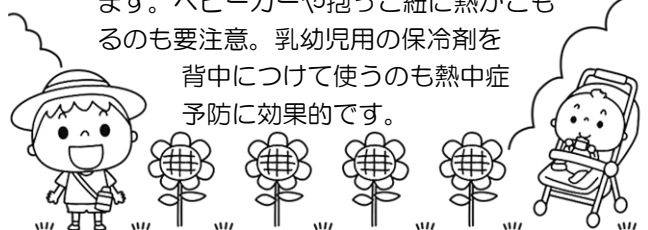
8月は生活リズムがくずれがちです。夏バテせず元気に過ごせるようにしましょう。

- 栄養のバランスのとれた食事をしましょう。
- 冷たいものは控えめにしましょう。
- 水分補給にはお茶を飲みましょう（甘い飲み物は、糖分のとりすぎや食欲減退につながります）。

- 戸外では必ず帽子をかぶりましょう。
- 炎天下で長い時間遊ばないようにしましょう。
- 戸外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。
- 汗をかいたらふきとり、できれば着替えをしましょう。
- 毎日お風呂に入って体をきれいにしましょう。
- 早寝・早起きをしましょう。

夏のお出かけの注意

子どもは大人より体温が高く暑がりです。真夏に出かけるときは、できるだけ午前中か夕方以降にしましょう。いつも以上にこまめに様子をチェック。水分はでかける前にとり、途中で何度も飲ませます。ベビーカーや抱っこ紐に熱がこもるのも要注意。乳幼児用の保冷剤を背中につけて使うのも熱中症予防に効果的です。



夏バテ予防

元気な子どもも夏はバテ気味になり、食欲が落ちることがあります。そんなときはネバネバ食材がおすすめ。オクラやヤマモ、昆布などの海藻類、納豆などのネバネバ食材は食べやすく、消化を助け、お腹の調子を整える働きも。子どもが食べられるように調理してネバネバ食材を取りましょう。

