



2022年7月1日
社会福祉法人からしだね
足立区立青井保育園

看護師

例年にない早さでの梅雨明け！いよいよ夏本番！そうめん・かき氷・アイスクリームなどを摂りすぎていませんか？エアコンの効いた涼しい部屋ですっと過ごしていませんか？節電を呼び掛けられている今年の夏、体温調節が未熟な子どもには、大人より影響を受けやすく、注意が必要です。健康に、そして元気に夏を過ごすためにも、今から規則正しい生活習慣をこころがけ、これから来る暑さに負けない身体づくりをしましょう。

ひえひえに注意！

からだの外から…

エアコンの効き過ぎた室内と暑い室外との温度差で自律神経のバランスが乱れ、血行が悪くなって冷えるようになります。

- *室内外の温度差は、5℃以内に！
- *シャワーですませず、湯船に！
- *一枚はおる、靴下をはくなどで保温を！



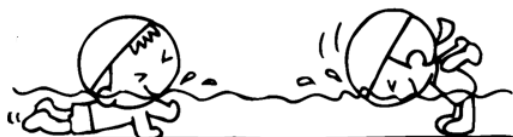
からだの内から…

口当たりの良いつめたいものばかり食べていませんか？
体の中からの冷えの原因になります。

- *のみものは、常温か温めて！
- *夏野菜は、温野菜で！
- *ビタミンEを含む食品で、血行改善！ 冷え改善！

いよいよプール遊びが始まります。

毎日、元気そうに見えても体は意外と疲れています。
『早寝・早起き・朝ごはん』元気に楽しく遊ぶためにも、
規則正しい生活をこころがけましょう。



朝の健康チェックをお願いします。

- ・前日、よく眠れましたか？
- ・熱は何度ですか？
- ・せき、鼻水は出てませんか？
- ・下痢や腹痛はありませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・目や耳の病気はありませんか？

暑に負けるな!



*冷蔵庫に冷たいおしぼり

帰ってきた時やお風呂あがりなどに使えば、ほてった体も気分もスッキリ!!

*扇風機の風

風速 0.5m/sec の風が流れると、人は2℃も涼しく感じると言われています。
(風速; 風の吹く早さ・1秒間に空気が移動する距離)
冷房を弱めにして、扇風機も一緒に使ってみませんか。

*ドライ機能

湿度を下げて汗を蒸発させれば、サラッと快適!! 気化熱も奪われて涼しく感じられます。

*心理的な涼しさ

まわりの景色から受けるイメージによって、体感温度が変わってくるものだそうです。
エアコンがなかった頃は、どのように涼んでいたのでしょうか?



打ち水

朝や夕方、日陰に水をまきます。
水が地面の熱を奪って涼しくなります。

風鈴

風鈴の音を聞くと自然の風を感じて涼しい気分になりませんか?

夏野菜

キュウリ・トマト・ナスなどの夏野菜は、体を冷やす効果があり、夏バテ予防にもなるそうです。



『いっき飲み』で水分補給

した気になってない?



体が一度に吸収できる水分は 200~250ml と言われています。

それ以上水分が体の中に入っても、尿として排泄されてしまうことになります。

なので、暑い! のどが渴いた! と言って、その時に“いっき飲み”をしても必要な水分が摂れるわけではありません。

軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません



“のどが渴く前に” “ちょっとずつ” “こまめに”
補給しておく必要があります。

忘れずに水分補給!