

# 保健だより



さくら保育園

8月号

危険な暑さが続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。



鼻をたいせつに～



8月7日は『鼻の日』とされています。

季節の変わり目やアレルギー等により、子どもは鼻水が出やすくなっています。鼻水や鼻詰まり等の症状をそのままにしておくと、副鼻腔炎や中耳炎等になりやすくなります。少しずつ、自分で鼻をかめるようにしていきましょう。

## 暑さの中でのプール遊びについて

暑さ指数（WBGT）の実況値に基づき判断をしています。

暑さ指数 31℃以上・・・プール・外遊びとともに中止です

暑さ指数 30℃以下・・・体調の変化に注意しながら、プール・外遊びを行ないます

暑さ指数とは・・・湿球黒球温度のことで、気温とは違うものです。人間の熱バランスに影響の大きい「気温・湿度・輻射熱」の3つを取り入れた温度の指標です。

## ジュースの飲み過ぎ・冷たい物の食べ過ぎに気を付けましょう

食欲も体力も落ち気味の夏。暑いので、ジュースや炭酸飲料をたくさん飲みたくなります。水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、摂り過ぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクやイオン水にも糖分の高いものが結構あります。そして、暑い日は冷たい食べ物や飲み物を選んでしまいがちです。冷たいものを食べすぎてしまうと、内臓が冷え、うまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振にも繋がります。



体力が落ちている時は夏風邪にかかりやすいです。夏風邪にかかったら『安静に』『しっかりと睡眠を取る』『栄養のある食事をする』ことが回復の近道です。もちろん夏風邪にかからないように手洗いうがいや十分な睡眠をとって予防することも大切ですね。健康に夏を乗り切りましょう。