おひさまだより

認定こども園せんにしの丘
２０２５．８．９

セミの声に負けないくらい元気いっぱいの子どもたちは、屋外で水の感触に触れながらプールや水あそびを楽しんでいます。日差しの強い日が続いて熱中症が心配な毎日ですが、『早寝・早起き・朝ごはん』の規則正しい生活を心がけて、子どもたちの体調の変化には十分に気をつけ、例年以上の暑さ対策をしながら、この厳しい暑さを乗り切っていきましょう。

夏バテを予防しよう

今月の保健指導では、「夏バテに負けないぞ！」をテーマに、「あついひのおばけさん」という紙芝居を読み、熱中症予防のお話をしました。人間の身体は約 65%もの水分でできていることをお話すると、子どもたちは「えー！こんなに！！」と驚いていました。自分の身体を知り、水分補給の大切さを改めて学びました。水分補給・休息をとること、そしてバランスの良い食事としっかり睡眠をとることで、夏バテをふきとばし、暑い夏を元気に過ごしましょう！！

夏バテの原因は何？

人は外気温に関わらず、体温を一定に保とうとしています。上昇した体温を下げるために、汗はとても大切な役割を果たしています。しかし、夏の暑い時期は、空調のきいた室内と室外との間に生じる急激な温度変化、大量に汗をかくことによって生じる水分・ミネラル分の不足などにより、自律神経に不調をきたすことが多くなります。また暑さによる睡眠不足に陥りがちです。これらが原因となり「夏バテ」の症状が出てくると考えられています。

早寝早起きをしよう 睡眠は疲労回復や脳や体の発育も促す大切な時間です。睡眠不足になると疲労回復が遅れ、自律神経の乱れも悪化します。エアコンを上手に使いしっかりと睡眠をとりましょう。	**栄養バランスのとれた食事を** 夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがち。ただでさえ暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることもあります。色の濃い野菜をしっかりとって、栄養バランスのよい食事をしましょう。
こまめな水分補給をしよう 汗をかくと、体から水分と塩分が出ていきます。脱水や熱中症の一因となりますので、喉が渇いていなくても、こまめな水分補給をおこないましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずにしましょう。	**体調管理をしましょう** 無理のない範囲で適度に体を動かし、お風呂にゆっくり浸かることで汗をかく習慣をつけましょう。毎日の体温測定と健康チェックをおこない、体調が悪い時は無理をせず自宅で静養をしましょう。

夏の感染症に気をつけて！！

現在、らっこぐみでアデノウイルス感染症の発症があります。夏の三大感染症と呼ばれる「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱（アデノウイルス、咽頭結膜熱）」は、子どもから大人までかかりやすい感染症です。また、感染力も強いため、発熱や風邪症状、おなかの調子が悪いなどの症状が見られた時は、必ず受診をしていただき医師の診断を受けましょう。

感染症対策の基本は手洗いです。こまめな手洗いで感染症予防をしていきましょう。