７月のほけんだより

令和７年７月　のしおー丁目保育園

今年は６月から蒸し暑い日がありましたね。水遊びが始まりました。水遊びは、さっぱりして気持ち良いのですが、その分体力を消耗します。体調を崩さないよう、早起き・朝ごはん・早寝の規則正しい生活を心掛けましょう。保育園では、あまりにも暑い日は、お部屋の中で遊ぶ日もあります。

＜熱中症予防のカギは生活習慣にあり＞

熱中症と生活習慣の関係

私たちは体を動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたら血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を３６～３７℃ぐらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動などをすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かしただけで「無理な運動」となり熱中症になりやすくなります。

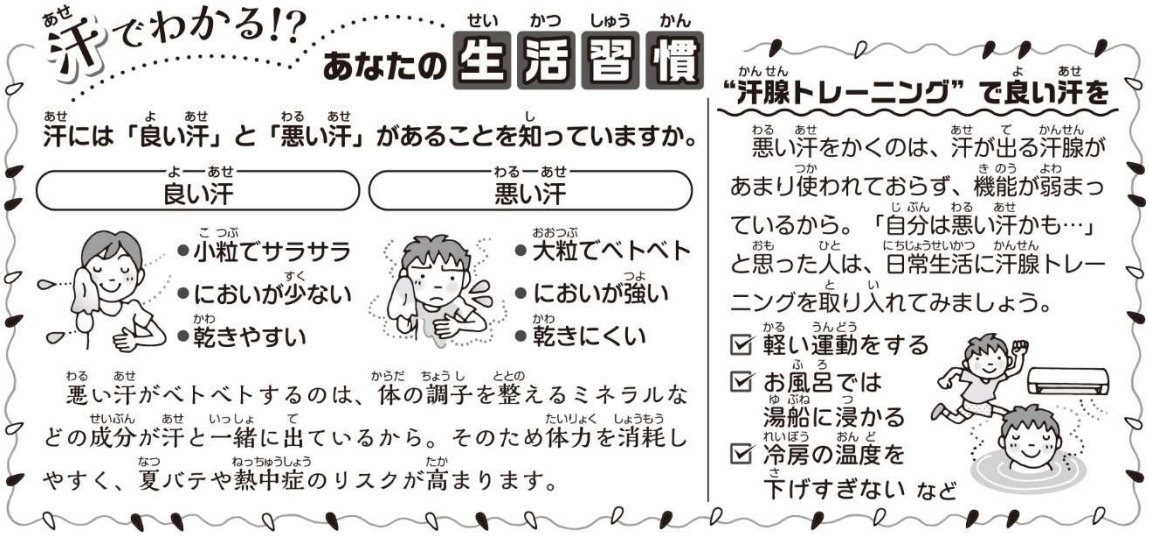
熱中症を予防する生活習慣

1，　**睡眠をしっかりとる**：睡眠時間が短いと疲労がたまっていきます。体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりやすくなります。疲労回復のコツは、早起き・早寝で生活リズムを整えることです。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にするとよいでしょう。

2，　**栄養バランスの良い食事をとる**：暑いとついつい冷たいものやそうめんなど栄養バランスが偏りがちです。米・肉・魚・野菜・卵などの栄養バランスの良い食事をとりましょう。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミン Ｂ１も豊富です。朝食が甘いコーンフレークやパンとジュースでは熱中症のリスクが高くなります。味噌汁や野菜スープなど塩分も必ずとってからの登園をお願いします。

3，　**のどが渇く前に水分補給をする**：のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態です。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロとなり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。保育園では、こまめに全員で水分補給を行っています。

4，　**入浴をして汗を流す**：冷房の効いた涼しい部屋ばかりにいると、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。お風呂はシャワーで済まさずに、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。



０歳児健診　：　25 日（金）