

ほけんだより

9月号



令和5年9月1日
梶原ピッコロ保育園
看護師

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは元気に毎日を過ごしていますが、熱中症警戒アラートが環境省より出る日もあり、まだまだ熱中症が心配な時期です。園では暑さ指数（WBGT）を確認したり、子どもたちに屋外の活動では帽子を必ずかぶり、水分をこまめにとるように声かけをしています。ご家庭でも水分補給や体調管理に気をつけていただき、夏の疲れが出てくるころですので、免疫力を高めるためにも、早寝・早起きを心がけていただき、ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。この対策が1番の熱中症予防になります。



熱中症とは・・・気温の高い環境にいることで体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることで起こる、めまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状をまとめて「熱中症」といいます。熱中症を引き起こす要因には、「環境」によるものと「からだ」によるものがあります。

「環境」と「からだ」の要因が重なったときに熱中症が起こりやすくなると考えられています。

「環境」要因

- ・気温や湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強いなど

「からだ」の状態

- ・激しい運動などにより、体内でたくさん熱が産生された
- ・夏休みなどで生活リズムが崩れ、不規則な生活になっている
- ・疲れや寝不足、朝ご飯を食べていない、病気などで体調がよくない

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



朝ご飯をしっかり食べよう

熱中症を防ぐためには、こまめな水分補給、適度な塩分補給、暑さを避けることなどが大切です。

また、日ごろから体調を整えるために、栄養と休息をしっかりとりましょう。特に、朝ごはんは午前中の熱中症を防ぐために重要です！

バランスのよい朝ごはん、エネルギー、塩分、水分を補給しましょう。



熱中症に気をつけましょう！

水分補給を
しよう



日の当たらない
場所へ移動しよう



休憩を
とろう



帽子を
かぶろう



暑い時は
マスクをはずそう



健康的な体づくり
をしよう



☆朝ごはんのおすすめメニュー☆

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・魚や目玉焼き
- ・納豆
- ・漬物など

