



8月のほけんだより

令和8年8月1日発行
ななかいこども園



夏真っ盛りの今月。8月7日の立秋を迎えるとようやく暑さの折り返し地点と言いたいところですが、真夏の日差しとジリジリとした暑さは、もうしばらくお付き合いが続きそうです。暑さに負けない身体作りをするためにも、しっかりと食事を摂って、免疫力を低下させないよう生活リズムにも気をつけていきましょう。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして、皮膚を清潔に保ちましょう。

3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度 27~28℃を目安にしましょう。



消化の良い食べもの

体調の悪いときは、お腹の負担にならない消化の良い食べ物をえらびましょう。

- ・油が少ない食べ物
- ・食物繊維が少ない食べ物
- ・軟らかく調理した野菜

例：おかゆ、うどん、食パン、茶碗蒸し、豆腐、お味噌汁、バナナ、大根、リンゴ、チーズ、蒸し鶏、ヨーグルト、白身魚、ジャガイモ、人参、大根、カボチャ

- ・油の多い食べ物
- ・食物繊維が多い食べ物
- ・甘味の強い食べ物

例：ドーナツ、ケーキ、揚げ物、パスタ、ラーメン、カレー、サツマイモ、キャベツ、オレンジ、牛肉、ベーコン



飛んでけ！夏ばて

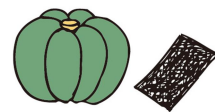
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメやトウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



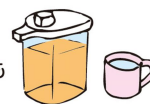
ノリやカボチャ、ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないものがお勧め



水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。気をつけましょう。

