

暑い日が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分補給には十分気を配りましょう。たくさん体を動かして、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとって…夏バテ知らずの元気な夏を過ごしましょう。また、夏は遠出される方も多いため、体調やけがに気をつけながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。

## 夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。



### 夏バテ予備軍 チェックリスト

- 冷たい麺類などを食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- ご飯を3食きちんと食べない
- 野菜はほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



### 夏バテSTOP!

#### お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりと取りましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



## 夏かぜ

プールを介して感染することが多い「プール熱」や「はやり目」、喉の痛み・高熱・口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜです。症状が重くなることもあるため変化に注意が必要です。発熱・発疹・目の充血・嘔吐・下痢・食欲低下などみられた時は、早めに受診しましょう。感染症の診断を受けた場合、担当医の許可がでてからプールに入ることができます。ウイルスは約1ヶ月間便から排泄されるので注意が必要です。

### 寝冷えに気をつけましょう

冷やし過ぎによる寝冷えに注意し、クーラーや扇風機は様子を見ながら止めるようにしましょう。また、パジャマは汗を吸収しやすい綿やタオル地の物を着せ、寝る時は、お腹にタオルケットなどをかけましょう。

## うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

### よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



**バナナうんち**  
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

**コロコロうんち**  
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

**水っぽいうんち**  
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

### うんちの色に注意!

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。