

7月から蒸し暑い日が続いています。なんとなく体の調子がイマイチ…なんてことはありませんか？
今回はまだまだ続く暑い日を少しでも快適に過ごせる様な情報をお届けします。

夏バテと原因

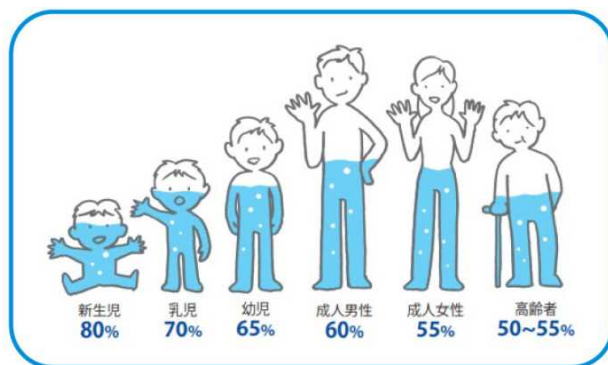
夏の暑さによって起きる体調不良のこと

⇒1日中体がだるい 疲れやすい
寝ても眠い、寝起きが悪い、熟眠感がない
食欲がない、食べたくない など



子どもは夏バテになりやすい！

子どもは小さいため、大人に比べて地面からの照り返しに近く、また体内の水分量も多いため、周囲の気温に体温が左右されやすいです。
夏は気温が高く、体温も上がりやすいため、体力を奪われやすく、夏バテしやすい傾向があります。



体重あたりの水分量

もしかしてこんな様子はないですか？

あくびが多い、眠そう（だるい）



いつも食べているものを
食べない、飲まない（食欲不振）



おしっこが臭う、色が濃い
オムツが軽い（量が少ない）



変化に気づいて早めに対応を

子どももおとなも免疫機能は、疲労、ストレス、睡眠不足、生活リズムの乱れなどで低下します。
特に今年は家族1人の体調不良から、気づけば全員が感染しているというご家庭もチラホラ…
いつもと違う様子を感じたら、それは大事な気づきです。今すぐ家族全員で対策をしましょう！

夏バテの症状は熱中症の症状にも似ている？

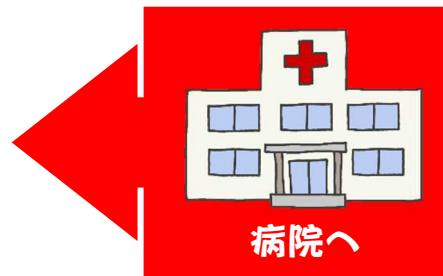
熱中症＝高温多湿の中で急激に症状が進む

夏バテ＝数日間かけてゆっくりと進行する が特徴です！

保健だより

暑い夏 臨時号

- 普段起きている時間も寝ている（睡眠不足 or 体調不良）
- おむつやトイレでおしっこをする間隔が開きすぎ（脱水が進行）
- 発熱が2日以上続く（感染症の疑いも）
- 嘔吐・下痢が続く（胃腸炎の可能性も）
- 水分がほとんど摂れていない



お家での夏バテ対策

【体調を崩さないように】

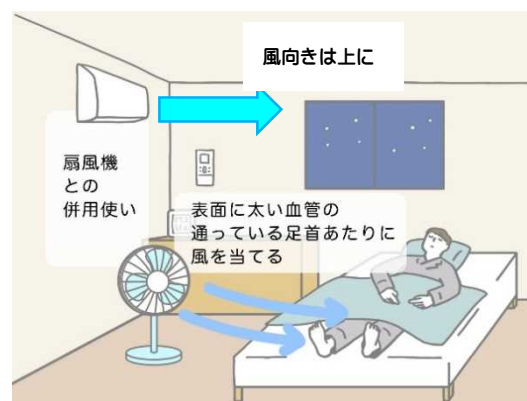
- ・ エアコンで室内温度を下げすぎない（外気との気温差を小さく）
- ・ お風呂に入り深部体温を上げる（体温の高低差で深い睡眠になる）
- ・ 生活リズムはいつもと同じ様に（戻すのに時間がかかる）
- ・ 睡眠不足の時は寝る時間を早める（起きる時間が遅くなると寝る時間がずれ込みやすい）

【寝苦しい時は】

- ・ エアコンは積極的に使う（扇風機併用で冷気を循環させる）
- ・ エアコンや扇風機の風は直接当てない（のどや鼻が乾燥して、細菌やウイルスが侵入しやすくなる）
- ・ 冷たさを感じる寝具を使用する

【食べ物で対策】

- ・ 水分をこまめに飲む（甘味のある飲み物は、血糖値が上がり食欲が出なくなるので避ける）
- ・ 食事からも水分摂取をする（具たくさんみそ汁やスープで栄養を丸ごと吸収）
- ・ 旬の野菜を積極的に食べる（自己免疫力を上げる）



栄養士おすすめ！ ☆野菜たっぷりお子様ミネストローネ☆

【材料】 子ども2人分＝大人1人分

水	250ml
油	適量
ウインナー	小4本
* 玉ねぎ	中1/8個
* 人参	1/8本
* じゃがいも	1/4個
* ブロッコリー	2房
トマト水煮缶	大さじ2
コンソメ	小さじ1/4

【作り方】

- 1 野菜は食べやすい大きさに、ウインナーは1口大に切ります。
- 2 鍋に油を熱し、野菜とウインナーを炒めます。
- 3 2に水を加え煮ます。
- 4 野菜がやわらかくなったら、トマト水煮缶を加え、コンソメで味をととのえて出来上がり（大人はお好みで）

*のついた野菜以外にも、ピーマン・ズッキーニ・ナスなどの旬の夏野菜入れると、栄養バランスがよく、水分も摂取できるミネストローネになります☆

暑さに負けず、元気に楽しい思い出の夏をすごして下さいね☺