



# 8月のほけんだより

7月29日

東明幼稚園・とうめい保育園

明日から楽しい夏休み。今年の夏は「新型コロナウイルス感染症」のために、今まで出来ていたことが出来ない不安がありますね。それでも、子どもにとっては嬉しい夏休みです。体に十分気を付けて過ごしてほしいものです。

## 暑い夏を元気に乗り切るポイント

### 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。但し、糖分の多いジュースは避けましょう。



### 皮膚のケア

こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔にします。

### 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めをぬるなどの紫外線対策も忘れずに。



### 室内管理

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。エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。設定温度は 27°C~28°C を目安にしましょう。

## マスク着用による熱中症に注意

新型コロナの感染症のためにマスクを着用することが多くなります。マスクをしていることによって、体内に熱がこもり、のどの渇きを感じにくく、知らないうちに脱水がすすんでしまいます。その為に熱中症が起こりやすく注意が必要です。熱中症対策として、

◎こまめの水分補給を。室内でも、外出時でものどの渇きを感じる前に水分・塩分を補給する

◎室内では、室温をこまめに確認。 ◎外出時には日傘や帽子の着用。 ◎通気性の良い、衣服を着用。

## 楽しく食べよう

### 夏の過ごし方のポイント

冷たいおやつを食べすぎないようにしましょう。

水やお茶などの糖分の少ない水分を多く摂取しましょう。



夜に冷房でおなかを冷やさないように、布団かタオルケットを必ずかけましょう。

栄養の良いバランス良い食事を心掛けましょう。

朝ご飯を食べましょう。

夜更かしをせず、早寝早起きを心掛けましょう。

適度な運動をして腸の動きを促しましょう。

## おいしい旬の食べ物

### オクラ



オクラのねばねばは食物繊維

オクラのねばねばは、ペクチンなどの食物繊維です。有害物質を外に出す働きがあります。調理の際は、塩をまぶしていたずりをして産毛をとると、口当たりがよくなります。生のままサラダにしたり、カレーの材料にしたり、細かく刻んで納豆と混ぜたり、いろいろな料理で食べてみませんか。

