



今年梅雨の時期が短く、あつという間に夏到来となりました。食欲がないことで、つい冷たいものばかりを食べてしまいがちになりますが、体調管理をしっかりすることで、夏バテに負けず楽しい『夏』にしたいですね。

# 夏バテ

にまけない



夏バテの原因は、高温多湿や室内外の温度差によって起こる『自律神経の乱れ』が主な原因と言われています。

「体がだるい」「眠れない」「食欲がない」の症状が重なり合い、体調を崩すことが多いようです。

## ポイント

- 普段から適度な運動をし、汗をかく習慣をつけましょう
- シャワーではなく、湯船につかるようにしましょう
- 外気と室内の温度差は、5度を目安にしましょう
- クーラーの風には直接あたらないようにしましょう

寝る時にタイマーで切れるようにすると、暑くて起きてしまい、寝不足になってしまいます。予め部屋を冷やしておき、眠る前に設定を高く(26度目安)、除湿は冷え過ぎないように冷房に切り替えます。

夏バテには、栄養摂取も大切です。『食育だより8月号』も合わせてご覧下さい。



# 熱中症に注意!



ニュースでも熱中症への注意喚起が叫ばれています。熱中症は、軽度(熱失神)から重度(熱射病)と段階(目)段階)があります。基本は予防ですが(第42号参照)、熱中症の初期の症状に気づき、重症化しないようにしましょう。

## 徴候・症状

- めまいや立ちくらみ(熱失神)
- 一時的な失神(熱失神)
- 筋肉のけいれん(熱痙攣)
- 顔色、皮膚の色が蒼白になる(熱疲労)
- 多量の発汗がある(熱疲労)
- 極度の脱力状態(熱疲労)

※急激に悪化することもあります!

## ◎応急手当◎

- ・ 涼しいところで衣服を緩めて休ませる
  - ・ 経口補水液やスポーツドリンクを飲ませる
  - ・ 首、腋の下、足の付け根を冷やす
- ※改善しなければ医療機関を受診する



※ピノキオ幼児舎本部では、熱中症予防を踏まえ、天候や気温を基に、戸外活動を控えたり、温度管理・水分補給の徹底する旨を各園に対し指導しております。

## アスファルトの照り返し

ベビーカーに乗っている赤ちゃんは、



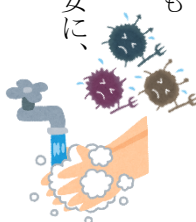
照り返しの影響で、大人よりも2〜3度気温が高く、注意が必要です。散歩やお出かけをする時には、時間帯や照り返しを意識して下さいね。

# 食中毒について



食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿になるこの時期は、特に発生しやすくなります。食中毒を防ぐための基本は、「つけない」「増やさない」「やっつける(殺菌する)」。まず大切なのは、「つけない」ための手洗いです。調理・食事の前の手洗いは石鹸でしっかりと洗い、食器、調理器具も清潔なものを使いましょう。

肉や魚は、75度で1分以上を目安に、出来上がったものはすぐに食べ、保存するときには冷蔵庫を使用しましょう。但し、冷蔵庫を過信せず、時間の経過したものは食べないようにしましょう。



# 楽しい野外活動のために

海、山、川など、屋外での活動は楽しいものです。子どもたちはとても喜びますが、子どもの興味は、大人の想像を遥かに超えてきます。「まさか!」ということが起きないように、子どもからは目を離さず、行動を共にするようにしましょう。



「楽しかった!」と、笑顔で友達や先生にお話し出来るように、事故防止を考え、子どもとお出かけする場所について話し合うようにしましょう。

