

厳しい暑さから身を守って、 快適に夏を過ごしましょう

❖夏バテの原因は？

夏バテは、自律神経機能の低下や食欲の低下、消化吸収能力の低下などが原因で起こります。

エアコンの普及により快適な環境で生活できるようになった一方、本来身体に備わった「短期暑熱順化」という能力を発揮できないことも夏バテの一因となります。

※短期暑熱順化とは、暑さに慣れると汗が出始める気温や体温が低くなり、汗の量が増え、体温が上がりにくくなり、暑さに対する耐性が高まることです。

❖夏バテ危険度チェック

あなたの夏バテ危険度をチェックしてみよう。

○チェック項目

- ・食欲がない。
- ・食事を作りにくい。
- ・暑いので、火を使わない料理が多い。
- ・野菜はあまり食べない。
- ・ビールや冷たいジュース、炭酸飲料をよく飲む。
- ・冷房の効いた部屋で過ごすことが多い。
- ・湯船に入らず、シャワーですませている。

- ・運動をしていない。
- ・寝苦しくて、睡眠不足気味である。

当てはまる数が多いほど、夏バテ予備軍となります。このような生活を続けると、夏バテになる危険性も高くなります。

❖夏に体調を崩さないためのポイント

①1日3食バランスよく食べること

暑いと食欲が低下するため、麺類など簡単な食事で済ませがちです。たんばく質やビタミン、ミネラルが豊富な野菜など、夏バテを予防する食材をバランスよく摂取しましょう。

また、冷たいものは胃腸の働きを低下させるため、摂り過ぎには注意が必要です。食事の中に1品は温かい料理を取り入れましょう。

う。

②十分な睡眠時間を確保すること

夏は寝苦しい夜も多くなります。エアコンを上手に活用し、温度と湿度を快適に保つことが大切です。

また、寝具の素材は熱がこもりにくい麻にしたり、部屋をしつかり暗くしたり、気分をリフレッシュする習慣をつけたりして、快適に夜を過ごしましょう。

③適度に体を動かして汗をかくこと

汗をかくことで、暑さに対応する力が高まります。散歩などで適度に汗をかき、水や麦茶で十分に水分補給をしましょう。

❖子どもの夏バテにも注意

最近では子どもにも夏バテが増えています。昔に比べて、子どもの汗をかく力が低下していること、子どもは遊びに夢中になり、熱中症になりやすいこと、暑いとすぐにジュースやアイスを食べしてしまう、食事を十分に食べることができないことなどが原因です。

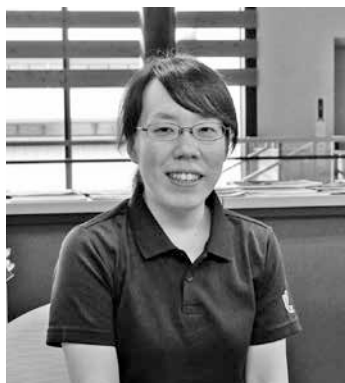
夏休みは子どもの生活リズムが乱れがちになることがよくあります。夏休みの過ごし方を家族でもう一度見直し、元気に新学期を迎えることができるようにしましょう。

あゆみだより

夏バテ

の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は

藤本 佑子 保健師

現在、エアコンなどの普及によって、夏も快適に過ごせるようになった反面、大人も子どもも夏バテになりやすい身体になっています。適切な食事と睡眠、適度な運動と水分補給を心掛けて、夏バテにならないよう気をつけましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



井芹 紗彩^{さや}ちゃん (1歳)

父・祐一^ささん 母・和希^{さん}さん
(糸田区)

早く大きくなあれ



岡本 唯花^{ゆいか}ちゃん (1歳)

父・至央^{さん}さん 母・陽子^{さん}さん
(古閑区)

お姉ちゃん、お兄ちゃん大好き



吉本 滯央^{みお}ちゃん (10か月)

父・裕輝^{さん}さん 母・真優美^{さん}さん
(吉田区)

我が家の人気者！元気に育ってね

8・9月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

8月21日(月) 午前9時

9月21日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

8月21日(月) 午前10時10分

9月21日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

8月4日(金) 午前9時15分

+ 1歳6か月児健診

9月5日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

9月22日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

9月5日(火) 午後1時20分

Child-Care

8月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

5日(土) 納涼の夕べ

25日(金) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内)!

☎096-234-0305

2日(水) シャボン玉で遊ぼう

4日(金) プール遊び

5日(土) 納涼の夕べ

7日(月) 砂場遊び

9日(水) おやつ作り

14日(月) 自由遊び

16日(水) 自由遊び

18日(金) プール遊び

21日(月) カラービニールで遊ぼう

23日(水) プール遊び

25日(金) お誕生会(要予約)

28日(月) シール遊び

30日(水) 製作をしよう

育児相談(電話・面接)

月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育

月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに
関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。