



食育保健だより



令和 6年 8月 NO. 60
そよかぜ 保育園

猛暑が続いています。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、夏休みに遠出される方も多いと思います。体調やけがに気を付けながら、楽しい夏の思い出をつくりましょう。子ども達にとっては汗をかくだけでも体力を消耗しますので、活動と休息のバランスをとり、規則正しい生活リズムを保つように心掛けましょう。

～ 冷たい飲み物の飲みすぎには注意しましょう ～

暑さを和らげるために冷たい飲み物や食べ物についつい手が伸びてしまいがちですが…

体内での消化・吸収を行うに多くの熱量が必要になるため、体内の熱が奪われ、内側から冷えることになってしまいます。内臓を冷やしすぎることによって血液が十分に胃や腸に行かなくなってしまい腸の働きが低下し、便秘や免疫力の低下により、風邪をひきやすくなってしまいます。

大人も子どもも体調を崩さず夏を乗り越えるためにも、冷たい食品の摂り過ぎに注意しましょう。



おいしい夏野菜をたくさん食べましょう

【きゅうり】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す

【ピーマン】血をさらさらにする

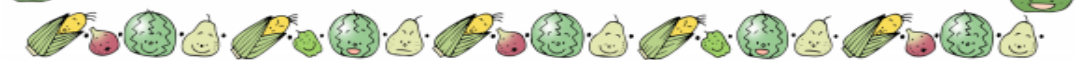
【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す

※水分がたくさん含まれています

【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める
／利尿作用

【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる



夏の肌トラブル

蚊

に刺されたとき

大人が蚊に刺されるとすぐにはれ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きくはれて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアは

1 刺されたところを水で洗い流します。



2 かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオルやハンカチで包んだ保冷剤などを当てたりして、かゆみをやわらげます。



あせも

ができたとき

汗を分泌するところに、汗やほこりなどがつまって炎症が起こった状態です。汗をかきやすい部位に赤い小さなポツポツがたくさんできて、かゆくなります。

ケアは

シャワーなどで汗をよく洗い流します。外出先などでは、汗の成分が皮膚に残らないよう、ぬらしたタオルで汗をふき取りましょう。



予防は

汗をよく吸い取る綿の肌着やシャツを着せましょう。

とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん（とびひ）ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアは

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります。

肌トラブルを防ぐために

- 皮膚を傷つけないように **つめを短く切る**
- かゆみをやわらげるように **冷やす**、かゆみ止めを塗る
- 治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは、**小児科や皮膚科を受診**

治療は

抗菌薬の塗り薬を使います。よくならないときは抗菌薬の内服をします。