



8月 ほけんだより

2024/8
発行

000

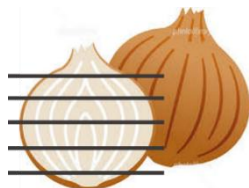
今年も、猛暑続きで毎日プール・水遊び！と思いきや体調を崩すお友だち、暑さで外に出らない日も多くありました。8月は元気にたくさんプール・水遊びがしたいですね。保護者の方も夏休み、お盆休みで遠出の旅行に出かける機会が多いと思います。暑いと海や川遊びに行くこともあると思いますが、水の事故には十分気を付けましょう。また、おもいっきり遊んで楽しんだ後は疲れも残ります。少し早目に戻り、休養をとるようにしましょう。

◎上手にクーラーや扇風機を使いましょう

日中の暑さだけでなく、夜も暑くて寝苦しい日があると思います。寝入るまでのクーラーやアイスノンなどで暑さを凌ぎましょう。夜中に起きて水分をとって寝てくれる時は良いですが、何度も起きて眠れなくなる時は「28℃設定」でクーラーを設定したり、風が直接当たらないように工夫しましょう。扇風機も風がずっと当たっていると身体が冷えたり、咳がでたりするので注意しましょう。また、湿度が高いと寝苦しく、低いと風邪をひきやすくなります。気温だけでなく、湿度の調節も必要です。子どもは大人以上に汗をかきやすいです。パジャマの背中にタオルや大きめのガーゼを入れておくと、それだけ交換できるので便利ですよ。

◎咳におすすめ！私の豆知識です！

咳き込みが始まるとなかなか落ち着かないという夜！
「生タマネギをスライスして枕元に置く」と、いつのまにか咳が落ち着いて安眠し始めます。（玉ねぎは半分に切るだけでもOK!）3日続けてみると日に日に寝るのが楽になります。タマネギに含まれる「硫化アリル」という成分が咳の鎮静化・眠効果があるそうです。私は、部屋がたまねぎの匂いになるのが怖いのでお薬に頼っていますが、私の知人が試したところ、なんと！すぐに効果がでてよい睡眠につながったそうです！ぜひ試してみてください。



◎汗をたくさんかきましよう！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい身体になってしまいます。

汗には、体温を調整する大切な役割があります。働く汗腺の数が決まるので、3歳までと言われています。小さい頃からたくさん身体を動かして汗をかくことが大切です。

◎汗を放っておかないで！

あせもを防ぐには、汗や、汗にふくまれる塩分などを洗い流すことが大事です。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

◎熱中症を防ぐポイント

運動すると、身体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。

熱中症の危険があるとき

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 水分不足
- 急に暑くなった



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・嘔吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こす。

熱中症を防ぐポイント

- 気温や注意報をよく見る
- 水分補給は前もって
- 暑さに身体を慣らそう

