

ほけんだより



ミライズそら
令和6年

なつばてしないように、よくなる！なんでもたべる！よくあそぶ！



子どもは暑くても元気いっぱいにみえますが、じつは大人よりも夏バテしやすいです。

体内の水分の割合が大人より10%程度多いため、汗などで水分が失われると脱水状態になりやすく、夏バテへとつながります。

夏バテを放置していると、免疫力が低下して夏風邪にかかるなど、そのほかの疾患を引き起こすおそれもありますので、十分に気をつけたいですね。

夏バテの症状は熱中症の症状にも似ていますが、熱中症は高温多湿の中で急激に症状が進むのに対し、夏バテは数日間かけてゆっくりと進行するのが特徴です。

| 原因 | 対策・注意点 |
|---|---|
| 食欲がなくなり栄養不足になる 症状 ・下痢など胃腸の不良 | ・ 栄養バランスの良い食事を摂る 消化の良いたんぱく質（卵、肉、魚、牛乳など）とビタミン（野菜や果物）、ミネラル（牛乳や海藻）といった栄養素を意識した食事を心掛けましょう。できるだけさまざまな種類の食品を食べることが大切です。 冷たい食べ物は体を冷やし、胃腸に負担をかけてしまいます。胃腸が弱るとより食欲が落ちて体力が低下するため、夏バテの予防には逆効果。胃腸のはたらきが活発になるのは36℃前後といわれていますので、常温や温かい食べ物も摂るようにしましょう。 |
| 汗で水分や塩分が奪われ脱水気味になる 症状 ・だるさ ・やる気がない | ・ こまめに水分補給をする 起床時、帰宅後、入浴前後、寝る前など、水分補給を心がけることで脱水症状を予防できます。ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むので水や麦茶などを飲みましょう。冷たい飲み物は体を冷やし、胃腸に負担をかけてしまうため、常温や温かい飲み物も摂るようにしましょう。 |
| 外と室内の気温差で体温のコントロールができなくなり体の調子を整える神経（自律神経）が乱れる 症状 ・だるさ ・やる気がない ・手足の冷え | ・ 外と室内の気温差に気をつける エアコンの設定温度を低くしすぎない、外に出るときは首まわりを冷やすといった工夫をすることで、体温調節がしやすくなったり自律神経が整ったりします。 ・ 適度に体を動かす 猛暑で外遊びは危険ですが、ずっと家の中にいると運動不足になってしまい、お腹が空かず食欲不振になったり、眠くならず睡眠不足になったりします。室内で軽い体操をする、早朝や夕方の涼しい時間帯に散歩をするなど、適度に体を動かしましょう。 |
| 寝苦しくて睡眠不足になる | ・ 十分な睡眠をとる 冷感タイプの寝具を使ったり、体が冷えすぎない程度に適度にエアコンをつけたりして調節する。 |

熱中症にも注意しましょう！

<熱中症の症状チェック>

- くちびるが濡れている
- おしっこの量が少ない
- 顔色が悪い
- 元気がない
- 大量の汗をかいた後、ぐったりしている

<子どもの熱中症予防のポイント>

- 気温と湿度をこまめにチェックする(暑さ指数や熱中症警戒アラートも参考に)
- エアコンや扇風機を適切に使う
- 無理をせず、適度に休憩する
- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給する
- 通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策をする
- 十分な睡眠とバランスのいい食事を摂る
- 短時間であっても絶対に車内を子どもだけにしない

