

はぐくみだより No.69

本格的な夏です。たくさんの汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかり休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

はぐくみ QR コード



湯沢市病児保育
室「はぐくみ」
湯沢市ホームペ
ージへ

夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲低下で、冷たい飲食物の摂取が多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、熱帯夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの条件が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

夏バテ予備軍 チェックリスト

- ☐ 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- ☐ 冷たい飲み物やアイスをとにかくたくさん取る
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- ☐ 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- ☐ 夜更かしをする
- ☐ 運動量が少ない



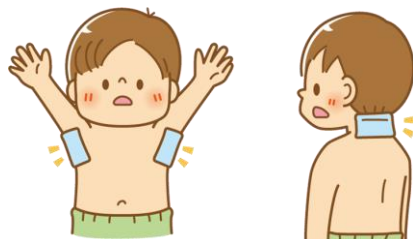
夏バテ STOP !

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



熱冷却シートの使い方



発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根などを冷やすとより効果的です。ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がりがきっていない状態です。まずは体を温め、熱が上がりがきってから熱冷却シートを使いましょう。

熱が出た時の お家でのケア



水分補給



湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

食事



食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

衣服



熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がりがきいたら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

汗をかいたら



ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。