



さざなみっこ保育園
看護師 謝敷亜李沙

夏真っ盛りの8月ですね。この夏、旅行や遠出の計画を立てているご家庭も多いかと思います。外出先では、安全に気を配り、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。また、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、暑い夏を乗り切りましょうね。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

1. 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。水分補給には、水か麦茶などが最適です。



2. 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、着替えをしたり、シャワーを浴びるのもよいですよ。皮膚を清潔に保ちましょう。



3. 紫外線対策

外出時は帽子をかぶり、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずにしましょう。

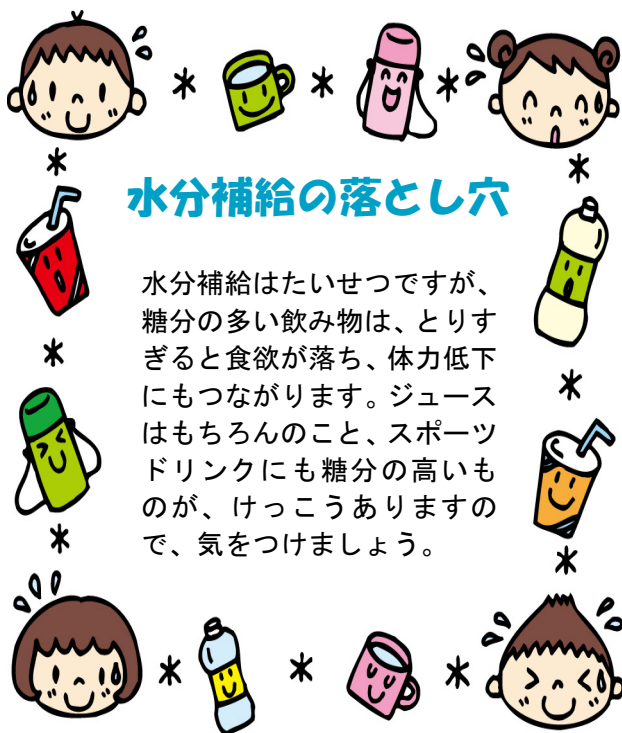


4. 室温管理

高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。エアコンをじょうずに使いましょう



設定温度は 27~28°Cを目安にして冷やしすぎには注意しましょう



水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうありますので、気をつけましょう。



夏の栄養補給

夏は、エネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまい悪循環です。効率的なエネルギー摂取と疲労回復には、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

豚肉にはビタミンB₁が特に多く含まれています。夏野菜と組み合わせることがおすすめです。また、ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなりますよ。他にも豆腐やゴマ、枝豆などにも、ビタミンB₁は多く含まれていますよ。

