



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和5年 8月号



夏を元気に過ごしましょう！



暑い時期を健康に過ごすためには、食事や運動などに気を付けて体調管理を行っていくことが大切です。夏バテは、暑さで体力が奪われてしまうため、体がだるい、疲れやすい、食欲がでないなどの症状がみられることです。予防のためのポイントをまとめました。

～ 夏に不足がちな栄養素をしっかりとろう ～



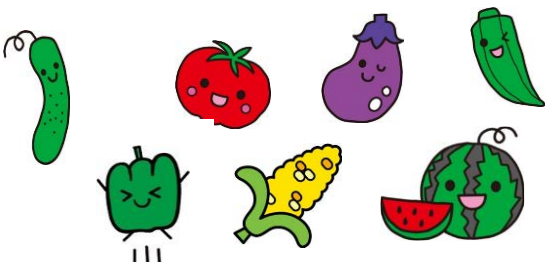
夏バテ防止のためにはどのような食材が良いのでしょうか。

旬の夏野菜は、ビタミン・ミネラルなどが豊富で体の水分を外に出して体の温度を下げる作用があります。

また、体をつくるたんぱく質やエネルギー代謝に必要とされるビタミンB群が豊富な食材もバランスの良い食事を心がけていくことが大切です。

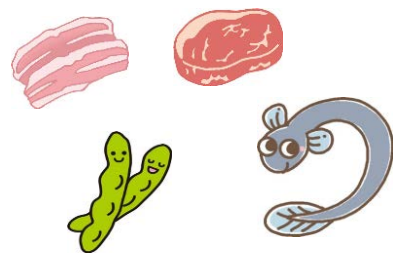
◆旬の夏野菜◆

きゅうり、トマト、なす、おくら、ピーマン、とうもろこし、すいか など



◆たんぱく質・ビタミンB群が豊富な食材◆

豚肉、レバー、うなぎ、えだまめ など



注意




◆食べ過ぎ飲み過ぎに注意しなければならない食材◆

暑い時には冷たいものに手がでてしまいますが、冷たいものを摂りすぎると腹痛や下痢、嘔吐などのトラブルにつながる場合があります。

また、炭酸飲料やアイスなどの甘いものは、砂糖が多く含まれており、むし歯の原因となるため注意が必要です。



～ 夏バテを予防するためのポイント ～

<p>体を冷やしすぎない</p> 	<p>適度に運動する</p> 	<p>早寝早起き</p> 	<p>三食しっかり食べる</p> 
--	--	---	--

★ 夏バテにならないために、規則正しい生活やバランスの良い食事を心掛けることが大切です。

日焼けに注意しましょう！



紫外線を浴び続けると皮膚が赤くなったり、黒くなったりすることがあります。

日焼けは、皮膚を守るためのしくみですが、皮膚が赤くなりヒリヒリした状態になった時はやけどと同じ状態です。対処としては、すぐに冷やすことが大切です。

水ぶくれが生じた場合や痛みが強くなる場合のときには、早めに受診をすることをおすすめします。

帽子の着用や日焼け止めを塗ることや長時間遊ぶことを避けるなどの対策をすることも大切です。

【日焼けのしくみ】



紫外線を長時間浴びると…



皮膚が赤くなる



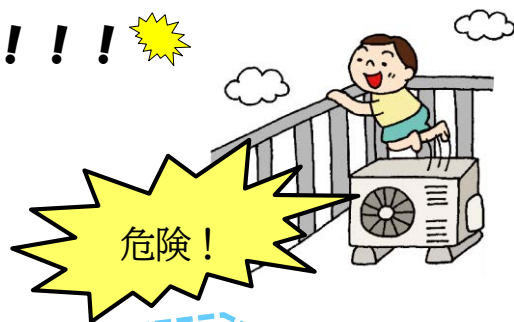
皮膚がめくれて
新しい皮膚になる

子どもの転落事故に注意！！！！

窓を開けて過ごしたり、ベランダに出たりする機会が多くなる夏場は、子どもの転落事故が増加する傾向があります。

9歳以下の子どもが建物からの転落により、令和2年までの5年間で21人が亡くなっています。年齢別では、3～4歳が多くなっています。

※厚生労働省「人口動態調査」より



※ 事故防止のためのポイント ※

※ 厚生労働省HP・消費庁HPより

- ・ベランダの手すり付近には、足場になるようなものは置かない。特にエアコンの室外機は手すりから離して設置する。
- ・窓の近くにソファ、ベッド、棚などの家具を置かないようにする。また、段ボール箱などの踏み台になるようなものは子どもの手の届くところに置かない。
- ・窓、網戸、手すりに劣化がないか、定期的に点検する。
- ・窓を閉めていても、子どもが勝手に開けないように、窓や網戸には、子どもの手の届かないように補助錠をつける。

大人が思う以上に子どもは、行動力があり思わぬところに登ろうとします！身近な場所に危険が潜んでいるため、危険につながるような場所やものがみれば確認をお願いします！

参考文献：少年写真新聞社「ほけんニュース」

《 9月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター（TEL82-1111）

	6か月児健診 (R52月生)	1歳6か月児健診 (R42月生)	2歳児健康相談 (R38月生)	2歳6か月児7つ化 物塗布と健康相談 (R32月生)	3歳児健診 (R23月生)
対象月に 生まれた子	13日(水)	12日(火) 26日(火)	8日(金)	20日(水)	1～15日生 5日(火) 16～末日生 19日(火)
受付時間	13:10～14:00		13:10～14:10		受付時間 13:00～13:45

受診したら園にお知らせください。



※ 体調不良の場合には無理せず保健センターや主治医に相談をしてください。また、対象月に受けられない場合は保健センターにお知らせ下さい。