



令和 7 年度 8 月号

大滝病院 病児・病後児保育園

本当に毎日暑い日が続きますね。

このところの暑さ指数は厳重警戒から危険を行ったり来たり。

外での活動が難しいくらいの暑さですが、猛暑に負けず、
体調を整えて、楽しい夏を過ごしましょう。



夏バテについて



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、大量に汗をかくことで体の水分不足になり、熱帯夜・超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たくさん摂る。
- ☐ 冷房が効き過ぎた部屋に長時間居る。
- ☐ 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



夏バテ対策

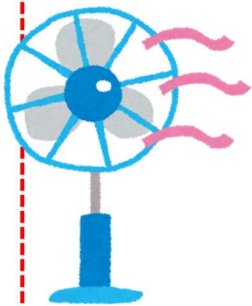


夏バテチェックリストはいくつあてはまりましたか？

夏バテ対策をして、生活のリズムを整えて、暑い夏を乗り越えましょう。

- ① 普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かり、汗をかく習慣を付ける。
- ② 水分補給は麦茶がお勧め。体を冷やしてくれる夏野菜を食べたり、お味噌汁も夏の疲れた胃腸にはぴったり。
- ③ 室内で過ごす時、冷房は 26～28℃。外気温より4～5℃ぐらいが目安。同じ温度でも湿度が下がると快適に感じるため、湿度は50%前後に保つ。
- ④ 睡眠をしっかり取る。

子供は大人よりも体温調節機能が未発達なので特に注意が必要です。
症状がひどいときは、自己判断せず医師に相談しましょう。



8月7日は鼻の日



鼻は呼吸の出入り口であり、ウイルスや細菌が体の中に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、鼻は耳と喉と繋がっているのも、鼻の不調を放置しておくくと中耳炎や喉の炎症原因になることも。少しでも不調が観られたら、医療機関を受診するようにしましょう。



鼻をかむとき

→ 一度にかむと鼓膜に圧がかかり中耳炎になる原因に。

鼻をかむ時は片方ずつ押さえて少しずつゆっくりかみましよう。

鼻血の止め方

→ 少し下を向き、小鼻をつまむ。

