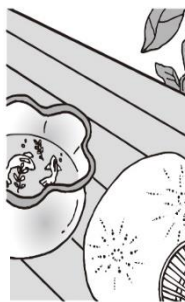


ほけんだより



中妻子供の家保育園
2019/08/01 発行



厳しい暑さや室内外の気温差にさらされる夏は、体も脳も疲れています。夏バテ予防には疲れをいかに回復させるかが大切です。そのために必要なのが睡眠です。睡眠の環境を整えても睡眠不足になる人は、短時間（15～20分程度）の昼寝も効果的です。夏を最大限に楽しみたい人こそ、睡眠を大切にしましょう。

子どもの便秘・下痢

便秘とは…

排便が週3回以下・便がコロコロしているか又は硬め・排便が辛そうな場合をいいます。便秘が続くと腸の活動が弱まり便意を感じにくくなります。それがさらに便秘を招くという悪循環になる場合もあります。子どもの便秘のサインに早めに気付いてあげてください。



便秘の予防…

恥ずかしがって我慢しないよう「ウンチをするのは当たり前の事」と伝えてあげてください。2～3日に1回は排便できているか確認してください。5日以上排便が無ければ医療機関に相談をしてください。



下痢とは…

消化不良、悪いものを食べたり、夏風邪で腸にばい菌が増えたりした時に起こります。下痢をすると水分やナトリウム等が不足するので経口補水液等を少しずつ飲んで補いましょう。

食事は…

お粥、煮込んだうどん、野菜スープ、脂肪分の少ないアイス、すりおろしりんごなどが良いです。逆に控えたい食事は脂肪の多い肉や魚、ラーメン、生野菜、海藻、菓子パンなどになります。

暑さ負けと早起き！ 3つのコツ

暑さに負けて、ダラダラと二度寝をしていませんか？早起きして、生活リズムを整えましょう。

- ① 寝る少し前から間接照明などにすると、脳が「おやすみ」モードになりやすいです。
- ② アラームに頼らず、自分で起きる時刻を意識してから寝るようにしてみましょう。
- ③ 脳は光で目覚めます。カーテンを少し開けて朝の日差しを入れると自然に目が覚めます。

8/31は野菜の日

パプリカ



生のままでもおいしく食べられますが、加熱すると甘みがアップします。免疫力を高めるビタミンCが豊富。肉厚でツヤがあるものが良いです。

枝豆



良質なたんぱく質を多く含んでいます。疲労回復に良いビタミンB1も豊富。枝付きのほうが香りも楽しめます。

トマト



真っ赤な色の素リコピンには抗酸化作用があり、夏のだるさ解消に効果的です。ずっしりと重たいものが良いです。