



平成28年度 小久保保育園

太陽が眩しい季節になりました。

子どもの大好きな夏です。暑さに負けないように元気に過ごしましょう。

夏バテ

日本の夏は温度だけでなく湿度も高いので、大変過ごしにくいと言われてきました。しかし、近年は冷房の効いた室内と暑い戸外の温度差に身体の体温調節機能が適応できず、体調を崩すということが多くなってきました。



～夏を元気に過ごす4つのコツ～

1. 生活リズムの安定化

就寝と起床時刻を一定に保つことと、決まった時間にバランスの良い食事を摂りましょう。

2. 寝つきをよくする工夫

眠れないからといって、就寝中のクーラーのつけっぱなしは禁物です。夏かぜや下痢、体調不良の原因になります。暑くて寝苦しいときは、色々工夫をしましょう。

- 寝る前に寝室をクーラーで冷やしておきます。または、就寝前に冷房を1～2時間のタイマーにセットします。温度は27～28度が適当です。
- お風呂で汗を流してから寝ると寝つきがよくなります。ぬるめのお風呂にゆっくり入ると、自律神経が落ち着き心身をリラックスさせます。
- 寝る前の暴飲・暴食はさけましょう。
- 寝る前に軽い運動をすると、適度な疲労感が快い睡眠を誘います。
- 夏はお布団をこまめに干して湿気を取り、掃除機をかけましょう。
- 布団の上に寝ござを敷いて寝るのも1つの方法です。



3. 冷房の上手な利用

湿度の高い日本の夏では、除湿（ドライ）をするだけでも、不快感はかなり和らぎます。冷房にする場合には、外気温との差を5～6度以内にします。温度差が大きいと自律神経失調になり、体調を崩す原因になります。

冷え性の方、又は関節痛や筋肉痛などの方は、靴下を履く、上着を羽織るなどして保温するようにして下さい。

4. 夏バテを予防する食物

- 疲労回復の有機酸（酢酸、クエン酸、リンゴ酸）
- エネルギー代謝を良くするビタミンB群
- 血や肉となる良質タンパク質
- 利尿効果のある野菜（キュウリ、スイカ、トマト、ゴーヤ等）
- 食欲増進や発汗作用のある香辛料（唐辛子・ニンニク・青じそ・みょうが・しょうが・ワサビ・コショウ・ネギ等）

