

お母さんになったら

(健康管理) 8月号

夏の過ごし方

大人でもばててしまいそうな暑い日が続いています。
元気に楽しく夏を乗り切りましょう。

★ 水分補給をしっかりと

子どもは大人よりも体内の水分比率が高いため、水分補給を怠るとあっという間に脱水症状を起こしてしまいます。こまめに水分補給をしましょう。



★ 炎天下での外遊びは要注意

日差しの強い時間帯は外遊びを避けましょう。外遊びは午前中や夕方の涼しい時間にしましょう。熱中症にも要注意です。熱中症は発汗による単なる脱水症ではありません。いったん体温調節機能がこわれるとなかなか元に戻りにくいです。日焼けのしすぎや熱中症を防ぐためにも炎天下での遊びは避けましょう。

★ 睡眠をたっぷりとりましょう

睡眠はホルモンの分泌など、体のメカニズムと密接にかかわっています。不足すると免疫力の低下につながり、夏ばてや感染症にかかりやすくなります。しっかり睡眠はとるようにしましょう。

★ 甘い物、冷たい物の取りすぎに注意

糖分を取りすぎると体の中のビタミンB1を消費し、夏ばてを引き起こす原因にもなります。また、冷たい飲み物はすぐに胃を通過して腸にいつてしまうため、おなかを冷やしてしまい下痢の原因になります。(食べ過ぎ、飲み過ぎは✕)

