



8月 子育て情報誌 バナナだより

皮膚トラブルや感染症に気を付けましょう

照りつける太陽と青々とした葉っぱが本格的な夏の訪れを感じさせます。
大人でも耐え難い暑さですが、子どもたちは毎日元気いっぱい！
熱中症対策をしっかりと行いながら健康に夏を乗り切れるようにしていきます。

夏の日差しに**注意**

紫外線を浴びることはビタミンDの為に大切ですが、過度に浴びすぎると健康に影響を及ぼし病気に繋がる恐れがあります。

紫外線を防ぐ5つのポイント

- ① つばの広い帽子を被る
- ② 日陰で過ごす
- ③ 日焼け止めを使う
- ④ 水遊びの際はラッシュガードを着用する
- ⑤ 紫外線の強い時間帯（10～14時）は外遊びを避ける

夏の肌トラブルにご注意

虫刺され以外にも「あせも」「とびひ」など起きやすいトラブルが多くあります。
汗によるトラブルが増えてくるのでケアとして汗をかいたらシャワーなどでよく洗い流し
その後保湿剤によるスキンケアを行う事が大切になっていきます。

～肌トラブルを防ぐために～

- ・爪を短く切って患部を掻き壊さないように気をつける
- ・汗をかいた時は出来るだけ放置せず、こまめに拭く。
- ・痒みを和らげるように冷やす、痒み止めを塗る。



令和6年7月31日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園

夏バテに効く食べ物

- ・豚肉…ビタミンB₁とタンパク質が豊富に含まれている。たくさん活動した日の回復におすすめなビタミン
 - ・海藻類…汗をかきやすい夏は水分やミネラルが失われがち。元気にしてくれる栄養素が「海藻」には多く含まれています。
 - ・レモン、いちご、キウイ…ビタミンCはストレス軽減や免疫力アップ作用が期待。
 - ・夏野菜…夏が旬の野菜は紫外線に対抗するための抗酸化パワーを秘めたものがたくさん。水分も多いので熱中症対策にもオススメです。
- 夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。
献立に悩んだ時は、是非意識的に取り入れてみてください。



こまめに水分補給を

必要な水分量は年齢によって異なります。気温や体調などに影響を受けますが、目安の量はこちらになっています。

乳児…150ml/kg/日 幼児…100ml/kg/日

飲用水だけでなく、食事からの水分量もこちらに含まれます。

脱水の症状

喉の渇きを感じた時点ですでに脱水が起こっていると言われています。
その時にはすでに体内の2%程度も水分が足りない状況。そうなってしまっ
てからの水分補給では遅くなってしまいます。

- ・おしっこの量が多い
- ・尿の色が濃い
- ・機嫌が悪い
- ・目がくぼんでいる
- ・唇や皮膚が渇いている

喉が渇く前から十分な水分補給をするのが脱水を防ぐポイントです。