

8月 子育て情報誌



ホームページ



X

令和7年8月1日
社会福祉法人えどがわ
宇喜田おひさま保育園

夏バテ

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、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、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。



夏バテ予備軍 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とくさんとする
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 冷房の効いた部屋に長時間いて、寝る時もクーラーをかける
- ☐ 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 STOP！

お家でできる予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣を付けましょう。水分補給は麦茶がお勧めです。室内で過ごす時、冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は、体を冷やしてくれるので、しっかりととりましょう。味噌汁も、夏の疲れた胃腸にはぴったりです。



夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。



夏かぜ



大人の夏かぜは症状が穏やかな場合が多いのですが、子どもの場合は症状が重くなることがあります。プールを介して感染することが多い「プール熱」や、口内炎のできる「ヘルパンギーナ」、手・足・口に水ぼうがができる「手足口病」などは、子どもがかかりやすいウイルス性の夏かぜの代表格で、症状の変化に注意が必要です。高熱が出て嘔吐などが見られる時は、医療機関を受診しましょう。予防法は、冬場とあまり変わりません。部屋の乾燥を防ぎ、手洗いをしっかり行い、ビタミンCをしっかりとって規則正しい生活を心がけましょう。