

# ほけんだより

## 臨時便

認定こども園和田保育園

暑い！冷たいもの食べたい！  
でもそれって要注意！！



冷たい飲み物、そうめん、かき氷、アイスクリーム…  
暑い夏はつつい冷たいものを食べたくなってしま  
いますよね。

連日気温が高く、熱中症予防のためにも冷たいもの  
を食べたくなりますが、実は冷たいものの食べすぎが  
逆に身体の調子を悪くしてしまうことがあります。

### 冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎは 内臓を冷やす

一日中冷たいものばかりを食べたり飲んだりしていると、内臓が冷えてしまいます。内臓が冷えると血流も悪くなり、身体の調子が崩れることで夏バテしやすい身体になってしまうのです。昔からよく言われる「冷たいものを食べすぎるとおなか痛くなる」というのは迷信ではなく、胃腸が冷えると消化が悪くなって下痢になったり、便のリズムが変わったりするを言っています。それだけでなく、『腸』は身体の中でも免疫機能に大きくかかわっているため、胃腸の冷えが免疫を弱めてしまいます。



### ときには温かいものも

そうはいても、暑い夏に毎食あたたかい料理を食べ、あたたかい水分をとるのは現実的ではありません。環境に合わせて、一日の中でメリハリをつけることが大切です。

水分補給は常温に近い水分をとる、エアコンのきいた室内では温かい食べ物を食べる、食事をとるときには温かいスープやお味噌汁をのむ、暑い屋外では冷たい飲み物をのむ…

体温を上げて汗をかける身体をつくることで、体温調節機能を高めることもできます。



## 体調不良後の登園について

体調不良でお休みされた後、なかなか本調子に戻らなったり、ぶり返したりするお子さんが多くなっています。他の時期と比べて、暑さで疲労がたまっているため、なかなか体力が戻らないのかもしれない。

保育園では集団生活のため、子どもたち一人一人の体力に合わせて活動を設定するのは難しく、無理をさせてしまうこともあるのかもしれない。

### <体調不良後の登園のお願い>

☆発熱があった場合は解熱後24時間、熱がぶり返さないことを確認してからの登園をお願いします。  
☆咳や鼻水などの症状がひどくなると保育園での遊び・活動が楽しめません。おうちで過ごせるときはおうちで身体を休めましょう。

☆体調回復後、明らかな発熱がなくても、食欲がない、機嫌が悪い、顔色が悪いなど普段と様子が違う場合にご連絡をすることがあります。お迎えをお願いすることもあるかと思いますがご了承ください。

感染症流行期のため、普段であれば園で少し様子をみたりしていたような症状でも、ご連絡をすることがあります。緊急連絡先の変更等ある場合は園までお知らせください。



園の電話が込み合っている場合があります。  
体調不良や新型コロナウイルス感染症に関するお問い合わせで園の電話がつかない場合は園携帯までお願いします。

## 虫刺されに注意！

例年、虫刺されの後に腫れあがったりとびひのように汁が出たりと症状がひどくなるお子さんがおられますが、今年はより多く感じます。虫よけのスプレーやシール等で虫刺されを予防しましょう。

### 刺されてしまったら…



患部を触った手で体の他の場所に触れると、感染がさらに広がります。ガーゼや絆創膏などで覆って、患部に直接触れないようにしましょう。子どもの間で感染しやすいので、水遊びは控えたり、家庭でもタオルの共有や、兄弟との入浴は控えたほうがよいです。汗をかいたらこまめに着替え、爪は短く切り、毎日シャワーを浴びて体を清潔に保つことが一番の予防法となります。