

プール遊びやどろんこ遊び、虫取りなど、夏ならではの遊びを満喫している子ども達。たくさん体を動かした後は、モリモリご飯を食べて、しっかりと睡眠をとりましょう。

また、遠出される方も多いと思います。体調管理やケガに気を付けながら楽しい夏の思い出を作りましょう。

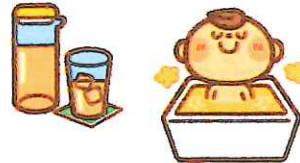
夏バテ

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、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

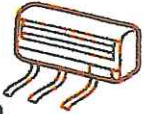
- 冷たい麺類など、火を通さない料理を食べることが多い
- 冷たい飲み物やアイスをたくさんとる
- 野菜はほとんど食べない
- 入浴はシャワーで簡単に済ませる
- 夜更かしをする
- 運動量が少ない



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。
- 室内で過ごす時の冷房は28℃前後に設定し、冷やしすぎに注意しましょう。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。
- 味噌汁は夏の疲れた胃腸にはぴったりです。更に適度な塩分を含んでいるため熱中症対策にもなります。



長期間のお休みの時には生活リズムが乱れがちです。規則正しい生活が出来ないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心掛け、ご飯は三食きちんと食べましょう。



また、暑いからと言ってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その時には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持って行きましょう。



☆水分補給☆

日常の水分補給にスポーツドリンクは適していない!?

スポーツドリンクにはカロリーを補うための糖分が多く含まれています。糖が多く含まれていると消化に時間がかかってしまい水分が吸収されにくいという特徴があります。したがって、大量の発汗を伴うような激しい運動で無い限りは水や麦茶で水分補給をすることが望ましいとされています。

気温が高くなってきて、お休みの日にはプールや海に行く機会も増えてくると思います。水中にいると喉の渇きを感じにくい傾向にあります。外と同様たくさんの汗をかいています。喉の渇きの訴えがなくてもこまめな水分補給を心掛けましょう。