

ほけんだより

8月

体感的にはまだまだ夏真っ盛りですが、8月8日は立秋です。他にも語呂合わせで、お父さんが家事や育児などをする「パパの日」や、「母」「パパ」と読めることから「親孝行の日」でもあるようです。お休みの日にでもおうちの事を子どもたちに手伝ってもらう機会を作ってみてはいかがでしょうか。子どもたちの「できた！」がまた1つ増えるかもしれませんよ。

7月の病気欠席状況

発熱…21日/20名 昨日熱…5日/5名 下痢…7日/4名 胃腸炎…1日/1名
 咳…1日/1名 のど赤い…1日/1名 風邪気味…2日/2名
 大事とって…16日/14名 蕁麻疹…1日/1名
 《感染症》ヘルパンギーナ…16日/7名 溶連菌…4日/3名
 RSウイルス…5日/2名

**夏バテしやすいのは
こんな人**

冷たいものや、さっぱりした
ものばかり食べている

のどが渇くと、甘いジュースや
清涼飲料水を飲んでいる

クーラーの効いた涼しい部屋で
ゴロゴロしている

夜は遅くまでゲームやスマホ。
朝は寝ただけ寝ている

**こんな症状は
ありませんか？**

体がだるい、熱っぽい、イライラする、
食欲がない、やる気がない、下痢、便秘

それは夏バテかもしれません

夏バテの原因のひとつは自律神経の乱れです。自律神経は私たちが意識しなくても心臓を動かしたり、体温を調節したり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には活動する時に働く交感神経と、リラックスする時に働く副交感神経があります。この2つのバランスがくずれると、夏バテの症状が出てきます。

自律神経のバランスをくずすのは

- ・冷房の効いた部屋と暑い屋外とを何度も行き来する
- ・寝る時間が遅く、不規則な生活

生活リズムを整えて、外で軽く汗を流す運動をしよう