



ほけんだより 8・9月号



令和8年8月12日
泉ヶ丘こども園
あんだんて泉ヶ丘

まだまだ残暑は続きますが、元気に過ごすこども達。夏の疲れが出やすくなる時期ですので、夜はゆっくりお風呂に入って、たっぷり睡眠をとり体調を崩さないように気を付けましょう。

夏バテ



こどもの夏バテとは？

夏バテとは、暑さや湿気が原因で体調を崩す状態をいいます。こどもは大人に比べて体温調節機能が未熟で、外気温の変化に体が追いつきにくい特徴があります。夏バテの原因には、暑さによる体力の消耗、水分不足、そして食欲不振があります。これらが重なる事で、体のバランスが崩れ、夏バテを引き起こすと言われています。

こどもの夏バテの症状

- ・疲れやすい：元気がない、ぐったりしている、横になりたがる。
- ・食欲がない：食欲がなく、いつもより食事量が減っている。好きな食べ物にも興味を示さない。
- ・体重減少：食欲不振が続くと体重が減少します。
- ・睡眠不足：暑さで寝つきが悪い、睡眠が浅い、寝起きが悪い、日中に眠たがる。
- ・体温がやや高め：37℃前後の体温が続く。
- ・消化不良：お腹が張る、下痢や便秘になる事があります。

これらの症状が見られた場合は、夏バテの可能性がありますが。多くの場合、家庭でのケアで改善しますが、症状の程度によっては医師に相談する事も必要になります。また、熱中症の症状と似ていますが、熱中症は高温多湿の中で急激に症状が進むのに対し、夏バテは数日間かけてゆっくりと進行するのが特徴です。



こどもの夏バテ対処法

◎十分な水分補給

こどもは大人よりも体が小さく、汗をかきやすいです。夏バテの時は食欲がなくても水分と塩分の補給を続ける事が最優先になります。水や麦茶、味噌汁なども有効です。スポーツドリンクは糖分が多いので飲み過ぎないように注意しましょう。

◎バランスのよい食事

栄養をバランスよく摂れば、暑さに負けにくい身体づくりができます。特に、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物を積極的に摂りましょう。また、タンパク質もエネルギーを補給する為に重要です。冷たい麺類やアイスクリームなど、冷たい物ばかりに偏らないようにしましょう。

◎規則正しい生活リズム

規則正しい生活リズムを保つことも、夏バテ予防には効果的です。早寝早起きを心掛け、適度な昼寝を取り入れる事で、体の疲れを取りましょう。また、エアコンを適切に利用して室温を快適に保つことも重要です。

◎適度な運動

暑い時期は無理に外遊びをさせる必要はありませんが、運動不足になると体力が落ち、夏バテになりやすくなります。朝や夕方など比較的涼しい時間帯に外で遊ぶようにしましょう。ただし、炎天下での運動は避けましょう。



◎十分な休息と睡眠

こどもは大人以上に睡眠が重要です。しっかりと寝て、疲れを溜めないようにする事も大切です。エアコンや扇風機を利用して、寝室の温度を快適に保つことも大切です。

夏バテは症状が出てからではなく、日々の生活習慣で予防する事が出来ます。特にこどもは暑さへの適応力が育ちきっていないので、環境に慣れていくための環境づくりが大切です。ぜひ、生活習慣を見直して、元気に楽しく残暑を乗り切りましょう。