



の・び・の・び



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食べ物を食べるが多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、たくさんの汗をかくことで水分不足になり、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、体調を崩すことが多いです。

★ 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っている
- 野菜をほとんど食べない
- 冷房の効いた部屋に長時間いる
- 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

● 夏バテストップ! 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つける
 - ・ 水分補給は麦茶がおすすめ
 - ・ 室内で過ごす時は、冷房は 28℃前後、寝る時はタイマー設定をする
 - ・ 夏野菜は、体を冷やしてくれるので、いっぱい食べる
- 味噌汁も夏の疲れた胃腸にはピッタリ

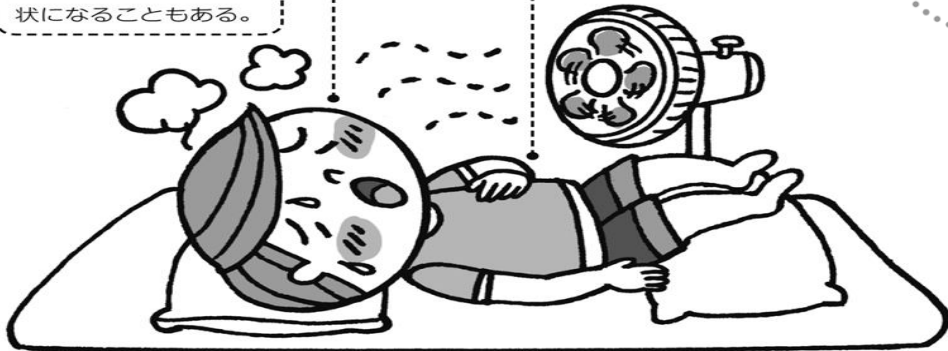


熱中症に要注意

発熱・頭痛・吐き気・息苦しき

脱力感・眠気・耳鳴り

けいれんを起こす、意識を失うなどの重症状になることもある。



まうちでケア



- * 衣服を緩めて、涼しいところに寝かせましょう。
- * 足を少し高めにします。
- * 室内を清潔に保ち、適温適湿を保ちましょう。
- * 頭・わきの下・ももの付け根など、動脈が集中するところを冷やします。
- * 薄めたスポーツドリンクなどで、水分と塩分を補給しましょう。

予防チェックリスト

- 室内環境を整える(扇風機・エアコン)。
- 暑い昼間の外出はなるべく避ける。
- 戸外に出るときは帽子をかぶり、通気性のよい服を着て、日陰で遊ぶなど、気をつけましょう。

ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、6月から9月のトマトは栄養がいっぱいです。ビタミンAとCが豊富なうえ、子どもを病気から守る強い抗酸化作用もあります。

生で食べる以外に魚や肉などと一緒に煮込むと甘味やおいしが増します。お子さんの好きな料理にしておいしく食べましょう。



みがいた後の歯ブラシケア

1 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元に付いた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2 しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。



3 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。

