

ほけんだより夏休み号

今年は梅雨の時期が短く、猛暑が続いています。子供たちは、プール遊びを楽しみに毎朝登園している様子が見られました。熱中症に気を付けながら、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。2学期に元気いっぱいの子供たちに会えることを楽しみにしています。

夏休みの過ごし方

夏休みは生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなります。休みの間も早寝早起きを心掛け、ご飯は3食きちんと食べましょう。また、暑いからとい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、できるだけ外でも体を動かすようにしましょう。外に出る際には必ず帽子を被り、水筒やペットボトルとタオルを忘れずに持参しましょう。周りに人がいない場合は、熱中症対策としてマスクを外して遊びましょう。



夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまう悪循環に陥ることがあります。効果的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがおすすめです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆なども多く含まれています。



夏バテ

夏バテの大きな原因は、暑さによる食欲の低下で、冷たい飲み物を摂ることが多くなり、食事のバランスが偏ってしまうことです。また、大量の汗をかくことで体が水分不足になり、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
- ☐ 冷房の効いた部屋に長時間居て、寝る時もクーラーをかける
- ☐ 入浴を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



夏バテ解消!

お家でできる予防法

- ✦ 普段から軽い運動をして、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すすめです。
- ✦ 冷房は28℃前後、寝る時はタイマーを設定しましょう。
- ✦ 夏野菜は体を冷やしてくれるため、しっかりととりましょう。
- ✦ 夏の疲れた胃腸には味噌汁がぴったりです。



☆ 急病にかかった際に利用できる医療機関

施設名	診療科目	受付日・時間	連絡先
小児救急医療 電話相談	看護師または医師による 助言と医療機関の紹介	月～土 18:00～翌8:00 休日 8:00～翌8:00	・ #8000(兵庫県) (プッシュホン回線、携帯電話、公衆電話) ・ 078-304-8899 (ダイヤル回線、IP電話など)
救急安心センター こうべ	受診すべき病院がどこ か、救急車を呼ぶべきか を相談できる	24時間 年中無休	・ #7119 (プッシュホン回線、携帯電話、公衆電話) ・ 078-331-7119 (ダイヤル回線、IP電話など)
神戸こども 初期急病センター	小児科 看護師による助言 ※診療は30分前より開始	月～金 20:00～翌7:00 土 15:00～翌7:00 休日 9:00～翌7:00	・ 078-891-3499 中央区脇浜海岸通1-4-1 (HAT 神戸内)
神戸市医師会 急病診療所	内科	月～金 21:00～23:40 土 18:00～23:40 休日 9:00～16:40 18:00～23:40	・ 078-341-2313 中央区橘通4-1-20 神戸市医師会館1F
	耳鼻咽喉科	土 18:00～23:40 休日 9:00～16:40	
	眼科	土 18:00～23:40 休日 9:00～16:40	
西部休日 急病診療所	内科 小児科	休日 9:00～16:40	・ 078-795-4915 西区学園西町4丁目2
休日歯科診療所	歯科 ※保険証が必要。 ※ 原則として休日等における歯科急病患者に対する応急 的かつ必要な処置を行う。ただし、継続して休日ごとに 受診することはできません。	休日 9:30～11:30 13:00～14:30 診療は標記の30分後より開始	・ 078-331-8099 中央区三宮町2丁目11-1 センタープラザ西館 5F 509号室 ※ 専用駐車場はありません。
コロナウィルス 専用健康相談窓口	24時間、多言語対応。予防・不安・症状に関する窓口		・ 078-322-6250

※ 夏休み中に大きな怪我・病気にかかった方は、幼稚園へ連絡ください。

神出幼稚園 TEL 078-965-0088

保健室より

- ☆ 夏休みも預かり保育で登園される方は、健康チェック表の記入をお願いします。登園日(前夜)以外の日も、気になる症状があれば検温や体調の記録をとりましょう。
- ☆ 健康手帳の検診・発育測定・清潔調べの結果の押印もれがないか、確認ください。
- ☆ 夏休みの間に持ち物の確認をお願いします。
- ☞ 上靴・服がきつくなっていないかを確認してください。
- ☞ 持ち物の名前が薄かったり、消えていたりすることがあります。一つ一つ確認してください。

