



保健目標

水分と休息をしっかりとって

元気に過ごしましょう



ほけんだより

第 461 号 令和 8 年 7 月 1 日 光明第七こども園

梅雨の時期も終わりが近づき、夏の訪れを感じる頃となりました。蒸し暑い日や急な雨がっていますが、子どもたちは日々元気に過ごしています。

この時期は気温や湿度の変化により体調を崩しやすく疲れもたまりやすくなります。ご家庭と園で連携しながら、子どもたちの健康管理に気を付けていきましょう。

夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがおすすめです。

湯船に浸かると血行が良くなり体に溜まった老廃物が排出されると同時に酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう！



冷たいものを摂り過ぎるとどうなる？

暑い夏はアイスや冷たい飲み物についつい手が伸びがちになってしまいます。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調に繋がる可能性があります。

・夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。体力が落ちて夏バテにつながります。



・風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約 7 割が腸にいます。しかし、冷えが活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。

・元気に過ごすコツは・・・夏でも温活！

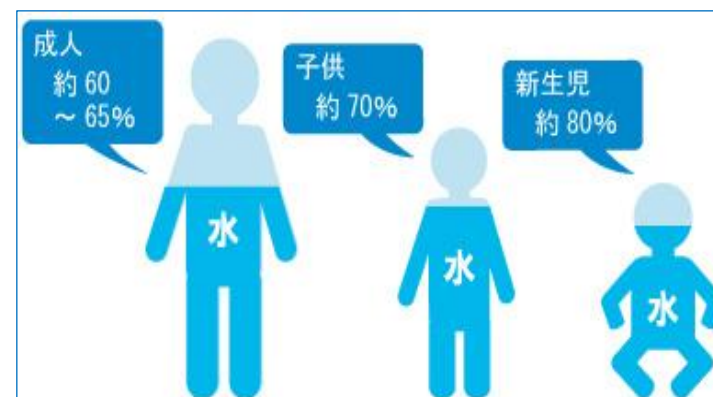
- ・飲み物は常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一気に摂らない
- ・生姜など体を温めるものを食べる



子どもの体の約 70%は水分でできています 脱水を起こしやすいので要注意！

大人よりも体に占める水分の割合が高く、汗もかきやすいためこまめな水分補給がとても大切です。

特に暑い夏は気温や湿度が高く、汗をたくさんかくことで体の水分が失われやすくなってしまいます。そのため水分不足から体調を崩したり、熱中症になる危険もあります。喉が渴いたと感じる前に、こまめに水分を飲むようにしましょう。



体の中の水分の役割 血液も水でできています。

- ・汗をかいて体を冷まし体温を調節する
- ・栄養や酸素を体の中に運び届ける
- ・いらぬもの（尿や汗）を体の外に出す

水分は、子どもの体を元気に保つために欠かせない大切な働きをしています。

