

暑い夏を元気に乗りきろう

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

暑い日が続きますが、体調を崩したりしていませんか？日本の夏は高温多湿です。それが原因で、疲れが抜けにくかったり食欲がなくなったり、病気ではないのに体の不調が続いてしまう、いわゆる「夏バテ」といわれる状態になることがあります。

夏の体調不良を引き起こす原因

● **暑さとエアコンによる冷えの繰り返しによる自律神経の乱れ**／自律神経のバランスが崩れてしまうと、体内のさまざまな機能がうまく働かなくなるため「体のだるさ」「疲れがとれない」などの夏バテの症状が出てきて、体温調節がうまくできなくなったり胃腸の調子を崩したりします。

● **汗をかくことによる体の水分・ミネラル不足**／暑さを感じると体温が上昇しますが、汗をかくことで体温を下げるよう調節しています。しかし、大量の汗をかく夏は

水分だけでなくナトリウムやミネラルなど、体にとって必要な栄養素も多く排出してしまい、脱水症状を引き起こすことがあります。

● **暑さによる食欲の低下**／暑さで食欲が低下することがあります。また、冷たいものをとりすぎると身体を冷やし胃腸を弱らせ栄養不足になることがあります。

夏バテしないために

自分に合った夏バテ対策をして暑い夏を乗りきりましょう。

- ① **こまめに水分補給する**
 - ・ 冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすいため、常温またはそれに近い温度の水や麦茶などを飲む。
- ② **食事は1日3食でバランスよく**
 - ・ 良質なたんぱく質や新鮮な野菜・果実をバランスよく摂る。
 - ・ 疲労回復に有効な食品は、大豆製品、ごま、豚肉、うなぎ、レバー、ほうれん草など。

③ ゆっくり入浴する

・ シャワーだけでなく、ぬるめのお湯に浸かる。

④ 睡眠をしっかり取る

・ 布団シーツなどをさらっとした肌触りの良いものにする。

・ 夜に十分な睡眠がとれない場合は20分程度昼寝する。

⑤ 室内環境を整える

・ 冷房を使用するときは室内温度を28度くらいに保つ。

・ 冷房が直接当たらないようにし、寒さを感じたら衣類やひざ掛けなどで調節する。

⑥ 適度な運動をする

・ 涼しい時間に散歩したり、室内でラジオ体操やストレッチしたりする。

※暑い夏の運動は熱中症に注意しましょう。気温・湿度・服装に気をつけ、スポーツドリンクなどで水分・塩分補給をこまめに行いましょう。体調が悪いときは無理せず、周りの人にも気を配りお互いに予防を呼びかけましょう。



乳幼児を子育て中の皆さまへ
**子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！**

手遊び講座
～楽しくふれあって遊ぼう～

- 日時／7月12日(火) 13:30～14:30
- 場所／子育て支援センター
- 定員／10組程度
- 講師／杉山江里子さん
- 参加費／無料
- 申込／7月1日(金) 8:30～

開設日時など

あそびのひろば	金曜日(7月1日・15日・22日・29日)	10:00～11:00
	※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474 (ファクス兼用)