



9月保健だより

令和8年 八尾市立志紀おおぞらこども園

夏期保育も終わり、いよいよ楽しい2学期が始まります。まだまだ残暑厳しい季節、夏の疲れが出てくる時期でもあります。しっかり食べて睡眠をとり残暑を乗り越えましょう。

夏の疲れがたまっていますか？

9月は1日の中で気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。夏の疲れをしっかりとって体調を整えましょう。

夏の疲れの主な原因

- ・日中の暑さによる体力の消耗
 - ・冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎによる胃腸の不調
 - ・室内と室外の温度差による自律神経の乱れ
 - ・食欲不振による栄養不足
- ※体や内臓の冷えは消化機能や食欲の低下を招きます。気温の変化に合わせて衣類を調節し、体を冷やしすぎないようにしましょう。

ビタミンB群をしっかりとって疲労回復！

《ビタミンB群を多く含む食材》

- ・豚肉、うなぎ、レバー、豆腐や納豆などの大豆製品
- ・のりやわかめなどの海藻類
- ・玄米や全粒粉などの未精製の穀類



《疲れているときは糖分をとりすぎない》



- ・疲れているからと糖質（ジュースなどの甘いもの）ばかり摂ると、ビタミンを消耗し、かえって疲れやすくなります。

睡眠を十分にとる

質の悪い睡眠は疲れをためてしまいます。十分に睡眠時間を取り、身体を休めましょう。朝タンパク質をとると体温をあげて体内時計のリセットをスムーズにします。朝食には納豆や卵、チーズなどのタンパク質もとりましょう。



身体を温める

シャワーだけでなく、ぬるめの湯船につかって温まりましょう。血行をよくし疲労回復につながります。しょうがやしそなどの香辛野菜やカレー粉などの香辛料、温かいスープや根菜類は身体を温める効果があります。



体調管理のポイント



※**食事**～栄養バランスの良い食事を1日に3回摂取しましょう。日本人の食事は塩分過多気味なので、薄味を心がけましょう。

※**水分補給**～喉が渴いていなくても、定期的に水分を取ることが大切です。外出時はもちろん室内でもこまめな水分補給を心がけましょう。

※**睡眠**～通気性・吸収性の良い寝具を選んだり、エアコンや扇風機を適度に使ったりし、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。



“9月1日は防災の日です”

防災の日は、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波などの自然災害に対する認識を深め災害に備える事を目的として、関東大震災が発生した日である9月1日に制定されました。台風が上陸する回数は、9月が最も多いそうです。今のうちに備えを見直しておく心安心です。

～災害時に必要な水の量はどれくらい？～

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがおすすめです。

《飲用水》命を守るための水 ⇒1人当たり1日3ℓ、最低でも3日分

《生活用水》手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水 ⇒あればあるほど良い

- ・非常食：ご飯や缶詰、お菓子などを備蓄
- ・賞味期限：古いものから食べて買い足す（ローリングストック）

非常持ち出し袋の確認

- ・ライトとラジオ：懐中電灯や手回しラジオの電池を調べましょう
- ・充電器：スマホ用のモバイルバッテリーを満充電にしておきましょう
- ・救急用品：ばんそうこうや薬、マスクを用意しましょう
- ・携帯トイレ：水道が止まった時に、数回分用意しておきましょう
- ・身を守る靴・軍手：割れたガラスや瓦礫から足や手を守りましょう

8月感染症（8月20日現在） ・アデノウイルス ・水痘