

8月 かんごちゃんだより

企画編集 看護師 橋本薫枝 2025.8.1



夏の太陽が一段と強くなってきました。陽射しを浴びた身体はとても疲れているので、適切に冷房を使って休息できるようにご協力をお願いします。また、暑さから食欲が落ちやすい時期ですののでど越しの良い食材を取り入れるなど暑さに負けない体力をつけましょう。

クーラーを使って 上手に快適な夏を過ごしましょう

人間の体は急激な温度変化が苦手です。外は猛烈な暑さと冷え冷えの室内・・・そんな環境を繰り返していると、体温調節が上手くできなくなり、体がだるくなります。



ポイント

- ☆外気と室温の差は5度までに設定しましょう。
- ☆クーラーの風に直接当たらないようにしましょう。
- ☆寝る時も朝までクーラーをつけて涼しくしましょう。

夏の水分補給を十分に!!

人は汗をかくことで体温調節をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せずに体温が上がってしまいます。特に子どもは代謝がよく、大人に比べて汗をかきやすいです。おしっこの回数も多いため、たくさん水分が必要です。喉が渴いていても言葉で上手く伝えられないので大人が気を配ってあげてください。



正しい水分補給はどっち?

Q 飲み方は?

- A. 1回にたくさん飲む
- B. 1回分は少なめに回数を多く飲む

➡ 気温が高い時や活動量が多い時は、最低でも30分に1回で50ml位の水分補給をしましょう。

Q 飲むなら?

- A. 炭酸飲料やジュース
- B. 水や麦茶

➡ 吸収のよい麦茶や湯冷まし、番茶もおすすめ。



Q いつ飲む?

- A. 喉が渴く前から飲む
- B. 喉が渴いてから飲む

➡ お散歩や遊びの途中でも忘れずに水分補給を。喉が渴いたと意識したときにはすでに脱水が始まっています。

答え. **B**

答え. **B**

答え. **A**