

いちょうの森クリニック

健康だより



8月



猛暑を乗り越える！夏の健康管理

8月は一年で最も暑さが厳しく

熱中症や夏バテのリスクが高まる時期です。

こまめな水分・塩分補給、エアコンの適切な使用

十分な睡眠と栄養バランスのよい食事で

体調管理を心がけましょう。

涼しい時間帯に活動するなどの工夫も大切です。



8月のほけん目標

夏風邪に負けないように
「免疫力」を育てていきましょう！



1

十分な睡眠をとる

2

バランスのよい食事をする

3

手洗い・うがいを習慣にする

夏の鼻血に注意！優しくおさえよう

夏は暑さで血流が良くなり、鼻の血管が広がって出血しやすくなります。さらにプール後やエアコンによる乾燥で鼻がムズムズし、子供が触って粘膜を傷つけるケースが増えています。鼻血が出たら、上を向いたり首の後ろを叩いたりするのはNG。少し下を向き、小鼻を親指と人差し指でしっかりつまんで、5～10分ほど静かに座って圧迫止血をしましょう。

胃腸を労らおう！冷たいものは程々に

暑さから、アイスや冷たいジュース、そうめんなどを食べる機会が増える時期です。しかし、冷たいものばかりを摂りすぎると胃腸が急激に冷え、消化機能が落ちて下痢や食欲不振、夏バテの原因になります。おやつは温かい麦茶と一緒に楽しむ、夕食にはスープや味噌汁など1品でも温かいメニューを取り入れるなど、お腹を中から温めて夏を元気に乗り切りましょう！