

～梅雨の健康管理について～

梅雨時期に体調の悪さを感じたことはありませんか？
この時期は気温・気圧・湿度の変化などの影響で「だるさ、頭痛、むくみ、不眠、食欲がわかない」など体調を崩しやすくなります。原因には次のようなものがあります。

原因1 低気圧

雨が降るときの低気圧によって副交感神経(体を休息状態にする神経)が活発になります。そのため体のだるさや動きにくさなどを感じやすくなるでしょう。

原因2 気温の変化

梅雨は春が終わりだんだんと暑くなっていく季節の変わり目にあたります。日によって暑かったり涼しかったりと気温が安定しません。不安定な気温が体にとってストレスとなり不調が生じやすくなります。

原因3 高い湿度

雨によって湿度が高くなると、体の余計な水分が出ていきにくくなります。水分がたまりすぎるとむくみや頭痛などの不調が起こります。

【生活リズムを整えるポイント】

① 食事

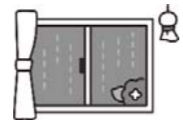
気がつくとも食生活が乱れていることはありませんか？まずは「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけましょう。

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や梅干し、レモンなどのビタミンやクエン酸の含まれる食材が効果的です。ただし、食欲があまりないときには好きなものを食べることで栄養をとりつつ気分転換すると良いでしょう。

② 朝に光を浴びる

雨の日でも、朝にカーテンを開けたり電気をつけたりして部屋を明るくすると気分の落ち込みや睡眠リズムの乱れを防げます。

起きた時に日光などの光を浴びることで体がすっきり目覚めることができます。さらに体内時計をリセットするホルモンにも影響するため夜に自然な眠りが促されます。



③ 体を動かす

外出しにくい梅雨時期は普段よりも運動不足となりやすいです。

普段やらない場所の掃除を少しずつやってみるなど、日常生活の中で意識的に体を動かしましょう。体を動かしながら部屋がきれいになるので心もすっきりできます。



梅雨時期の不調を乗り切りましょう！

(健康推進課)

くまの・こども夢プラザ
子育て支援センター通信



3月生まれのお誕生会▶

みんなで3月生まれの
お友だちをお祝いしました♪



【要予約】年齢別親子遊び ふわふわベビー(妊娠中～11か月)

あかちゃんの様子など楽しくおしゃべりしながら、ふれあい遊びや絵本、季節の歌などを歌って過ごしています。

【内容】七夕飾りを作ろう

時 7月7日(火) 9:30～11:30※9:30から遊べます。

対 妊娠中～11か月まで

申 電話やLINE、ホームページのお問い合わせフォームなどからお申し込み下さい。



▲ふわふわベビーの様子

【無料貸出事業】子育て家庭に自転車等の貸出をしています！



臨時的に自転車などが必要となった町内の人に「幼児同乗用自転車」、「自転車幼児用座席」、「チャイルドシート」などの無料貸出をしています。

電動アシスト自転車が4台あります。

申 申込書をくまの・こども夢プラザに提出してください。電話での予約もできます。

【注意事項】予約は1か月前から可能です。

数に限りがあるため、自転車などがすべて貸し出されている場合は、お待ちいただく必要があります。

自転車貸出の場合は、交通安全講習動画(10分程度)を見ていただきます。



子育て情報はLINEやホームページをチェックするりん♪



町公式 LINE



町ホームページ
「くまのっ子 子育てナビ」



広島県保育士人材バンク
無料職業紹介所
保育士さんの資格を持っている方は登録しましょう!



広島県保育総合支援サイト
ほいくひろしま