



令和 7年度
社会福祉法人 大谷会
看護師



毎日、暑い日が続きますが、皆さまは冷房を上手に使われていますか？
冷房の効いた部屋にいと体がだるいと感じることがある人は、朝に温かい
スープや味噌汁をとると良いですよ(^_-)-☆



からだの内面を温めると1日の調子が整いやすくなります。体温調節をする自律神経が
疲れすぎないように、体をいたわる生活習慣に気を遣うことも、夏を元気に過ごすコツと言え
ます。是非実践してみてくださいはいかがでしょうか(^^) /

8月31日は野菜の日 栄養満点・夏野菜を食べよう!



夏野菜は
どっち?

- ① トマト キュウリ ピーマン トウモロコシ など
- ② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜
のことです(②は冬が旬の野菜です)。カ
ラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強
い日差しから実を守るためだといわれます。
旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は
夏バテ・熱中症予防に効果的です。

水分補給ができる

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

ビタミン・ミネラルが豊富

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

ご飯や肉、魚、卵などと一緒
に夏野菜もたくさん食べましょ
う。



子どもは静かに溺れる



暑い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないのでしょうか。ビ
ニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」
と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれませ
ん。しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニ
ックに陥ることがあります。そうなると呼吸に精いっぱい声を出すこともできず、静かに
溺れてしまいます。

溺水は乳幼児の不慮の事故で2番目に多いです。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。

