



★7月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
管理栄養士 加藤

☎ 35-5354

☎ 35-3697

✉ ykosodate@yurihama.jp

だんだんと日差しが強くなり、気温も高くなり、夏本番を迎えました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。子どもは体温の調節能力が十分に発達しておらず、熱中症にかかりやすいので注意が必要です。水分をしっかりととることはもちろん、3食しっかりと食べ、早寝早起きを心がけて暑い夏を元気に過ごしましょう！

熱中症ってなんで起こるの？



私たちの体は、熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかくことで体温の急激な上昇を防ぐ「体温調節機能」がそなわっています。熱中症は、高い気温や湿度に体が反応できず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、この「体温調節機能」がうまく働かないことが原因で起こります。めまいや頭痛、吐き気などの症状が現れ、重症になると意識を失うこともあります。



熱中症は予防が大切！

水分補給はこまめにしましょう！

のどが渇いているときは、すでに水分が不足している状態といわれています。のどが渇く前に、少しずつこまめに水分補給しましょう。たくさん汗をかいたときは、水分とともに塩分も補給しましょう。



！！注意！！

乳幼児が熱中症予防にスポーツドリンクを飲むことはおすすめしません。スポーツドリンクには塩分も含まれていますが、糖分が多く含まれていることから、お腹が満たされてしまい食欲低下の原因にもなります。また、虫歯の原因になることも…。汗をかいて失われた塩分などのミネラルは、食事からしっかりととれるように、水分補給の方法には気を付けましょう。



朝食を必ず食べる

熱中症の症状はその日の体調に影響します。朝食を抜いた状態で暑い環境に行くのは避けましょう。朝食を食べることで、食べ物に含まれる水分も摂取することができ、水分不足になりにくくなります。体を冷やす効果があり、ほどよい塩分が摂取できる「冷たいみそ汁」がおすすめ！



暑さに備えた 体づくり

暑くなり始めの「やや暑い環境」で、日頃から適度に体を動かしておきましょう。水分補給を忘れずに、だんだん体を夏の暑さに慣らしていきましょう。



参考：政府広報オンライン 「熱中症は予防が大事！」「3密」を避けながら十分な対策をとりましょう

しっかり食べて夏バテ予防！

夏は、めん類だけですましていることが多くなっていますか？

暑い時こそ、栄養バランスよく食べることで、からだのだるい、食欲がないといった様々な体の不調が起こる「夏バテ」を予防することにつながります。

食事の基本、**主食（糖質）＋主菜（たんぱく質）＋副菜（ビタミン・ミネラル）**を意識しましょう！

めん類に卵やハム、野菜などをトッピングすることで、たんぱく質やビタミンなどを補うことができ、一皿で**主食（めん類）、主菜（ハム・卵）、副菜（きゅうり、トマト、もやしなど）**をとることができますね！



／こども園で提供されるめん類はこんなに具たくさん！／