



★7月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 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。水分をしっかりと摂ることはもちろん、三食しっかりと食べ、早寝・早起きを心がけて暑い夏を元気に過ごしましょう。



熱中症とは...？

気温、湿度が高いときや激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。子どもは、体温を調節する機能が未発達のため、熱中症になりやすいです。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理せず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



熱中症は予防が大切

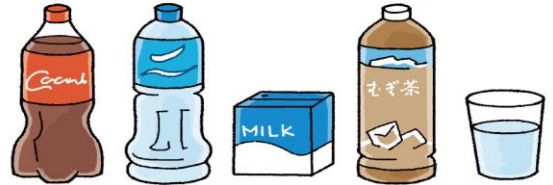


水分補給はこまめにしましょう！

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。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水かわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



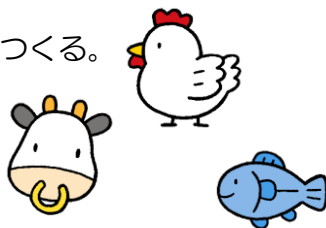
ごはんもしっかり食べよう！

水分補給だけでなく、きちんと食事をとることも熱中症予防になります。バランスよく食べる、朝ごはんをしっかり摂るなど、正しい食生活が基本です。夏バテで食欲がないときは食材やレシピを工夫して体力をつけましょう。

たんぱく質

しっかりとした体をつくる。

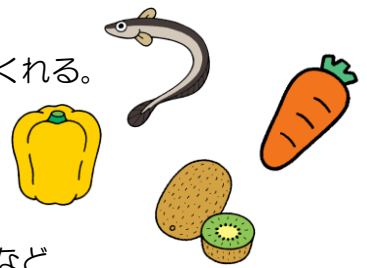
- 肉
- 魚
- 卵
- 乳製品
- 豆製品 など



ビタミンA、C

体の抵抗力を高めてくれる。

- レバー
- うなぎ
- にんじん
- パプリカ
- キウイフルーツ など



酸味の食材

食欲の増進、疲労回復におすすめ。

- 柑橘類
- 梅
- お茶 など

