



# ★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 長谷川  
電話 35-5346  
FAX 35-3697  
メール ykosodate@yurihama.jp

暑い日が続くようになりました。いよいよ夏がやってきますね。この時期は熱中症や夏バテが心配ですよ。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り、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。



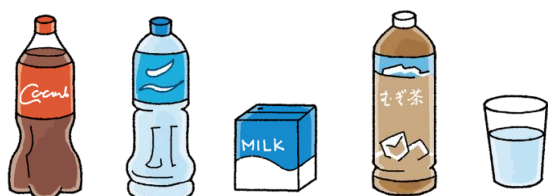
のどがかわく前に

## 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。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。

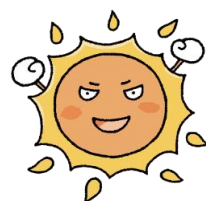
## 水分補給はなにを飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは、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良いでしょう。清涼飲料水は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



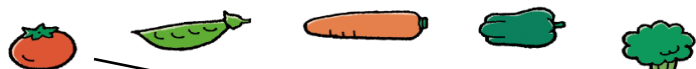
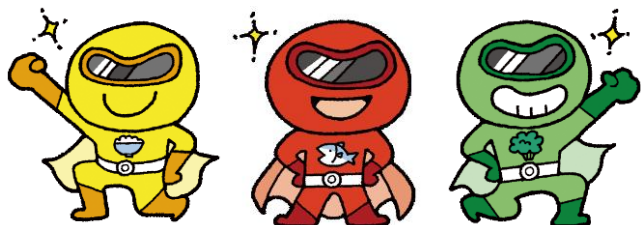
## 熱中症とは

気温や湿度が高い時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。放置すると死に至ることもあります。



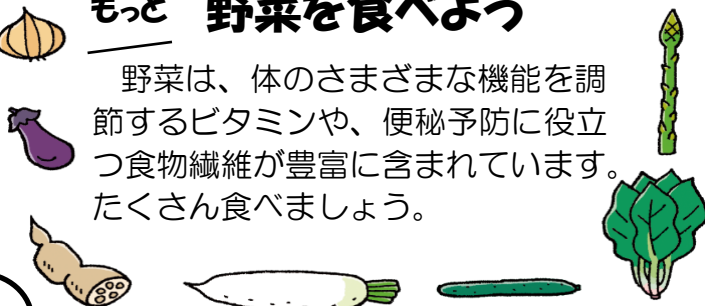
熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

## しっかり食べて



## もっと 野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



## 夏バテ予防！

夏はそうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



暑い夏も元気に  
乗り切りましょう！