



2025年7月1日
なかよし乳児保育園

今年も日差しが強く、気温や湿度が高い、『暑い夏』になりそうです！
規則正しい生活、こまめな水分補給で熱中症を防いで行きましょう。給食でも、旬の野菜を取り入れた栄養バランスの良い食事を提供していきます。

熱中症に注意！

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性のいいゆったりとした服装の着用や、外出時には帽子をかぶるなどしましょう。また、気温や湿度が高い時は迷わずエアコンを使用するなど、普段から予防を意識しましょう。

子どもの特徴

①体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱を上手く発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。

②照り返しの影響を受けやすい

身長が低いため、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも、高温の環境になっている。

③暑さに気づきにくい

遊びに夢中でどのどの渴きに気づかず、脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない

④大人よりも脱水症状の悪化が速い

体内の水分割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

水分補給のタイミングは？

- ☆起床時 ☆外から帰って来た時
- ☆運動中や前後 ☆入浴の前後
- ☆就寝前

※気温が高い夏場は、この他にもこまめに水分補給を行いましょう！

どんな飲み物がいいの？

水やノンカフェインのお茶が良いでしょう。特に麦茶にはミネラルが豊富で子どもも飲みやすくオススメです。



旬の食材「トマト」

トマトの赤い成分リコピンには、抗酸化作用が高く、夏の紫外線対策にも有効です。ビタミン・ミネラルも豊富なので体力回復に効果的です。

＝給食室より＝

先日、子どもたちが『キュウリ』を収穫して、給食室へ持ってきてくれました。

給食で提供すると、苦手な子どもも食べている姿が見られました。自分で育てた野菜は格別だったようです。今後も、栽培や食材に触れる機会を作っていきたいです。