



2026年7月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

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いきましょう。給食では、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し、普段から予防を意識しましょう。

<子どもの特徴>

☆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。

☆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で大人が感じるよりも、高温の環境になっている。

☆暑さに気づきにくい

遊びに夢中で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。

☆大人よりも脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人よりも高いため、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間でも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
- ◎外から帰ってきたとき
- ◎運動中や前後
- ◎入浴の前後
- ◎就寝前

※気温が高い夏場は、この他の場面で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おすすめです。



旬の食材 とうもろこし



強い甘味が特徴の野菜です。とうもろこしに含まれる、栄養素はエネルギー源となり、暑い夏を乗り切るためには、最適の食材です。

また、疲れを回復してくれる効果のある栄養素も多く含まれているので、夏バテ予防にぴったりです。