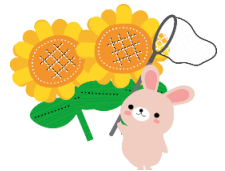




きゅうしょくだより



さくら保育園 R4. 8. 1

いよいよ夏本番、8月がやってきました！

7月から始まった水遊びでは、外から子どもたちの楽しそうな声が聞こえてきます。

たくさん体を動かしたあとの給食は、進みが早いですよ(*^_^*)

これからの季節、気温がぐっと高くなり熱中症には十分気を付けなければいけませんね。

こまめな水分補給、休養、睡眠をしっかりとって元気に過ごしましょう！



防ごう！熱中症・脱水症



～暑い日の水分補給について～

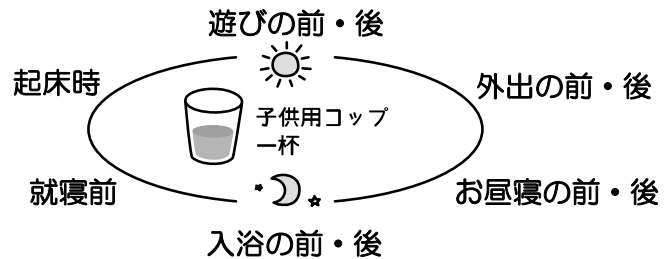
暑い日が続き、テレビや新聞で「熱中症」「脱水症」のニュースを目にすることが多くなりました。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因で、身体に様々な症状が生じます。どちらも症状が出る前に予防することが重要です。

○脱水症の症状

- 元気が出ない
- 口が渇く
- 微熱が出る
- 皮膚が乾燥する
- 食欲がない
- 尿が出ない
- 尿の色が極端に濃い



○水分補給のタイミング



○水分補給に適した飲み物の特徴と注意点

水

汗をかいていないときなど、日常的な水分補給としては向いていますが、ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと、体内バランスを悪くします。



麦茶

ミネラルを含むため、予防として飲む場合や多少の発汗時、共に向いています。また、水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。



スポーツドリンク

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いています。ただし、糖分が多いので、摂りすぎに注意が必要で、日常的な予防として飲むことには適していません。



経口保水液

身体に吸収されやすい組成であるため、多量の発汗時、脱水症状が見られる場合には向いています。しかし、塩分を多く含むので、日常的に飲むことには適していません。



牛乳・ジュース

水分補給にはなりますが、カロリーが高いです。日常的に予防として飲むことには適していません。おやつするときなど、時間を決めた上で飲むようにしましょう。



様子がおかしいと感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。