

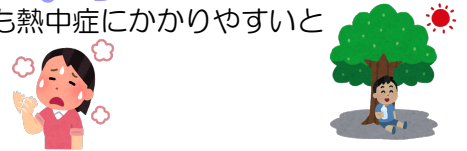
給食だより18月号

令和6年8月1日
あたごはま保育園

毎日蒸し暑い日が続いていますが、夏バテはしていませんか？夏は体力の消耗が激しい季節です。水分補給をしっかり行い、栄養・休養・睡眠をとり、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症を予防しましょう

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれていますので、特に注意が必要です。



◆乳幼児の熱中症予防のポイント◆



①水分をこまめに とみましょう

汁物などの水分を多く
含む食事や、こまめな
水分補給を心掛けましょう

②熱や陽射しから 守りましょう

熱のこもらない素材や薄色の
衣服を選んだり、日光を遮る帽子
などを身につけましょう

③地面の熱に 気をつけましょう

子どもの高さの気温や湿度を
気にかけましょう

④暑い環境に置き去りに しないようにしましょう

「寝ているから」と放置することは
危険です。車内に置き去りに
することは絶対にやめましょう

⑤室内遊びも油断しない ようにしましょう



エアコンや扇風機
を上手に使う
対策しましょう

⑥まわりの大人が 気にかけてみましょう

汗や体温、顔色や泣き方など、
子どもの様子を大人が気にかけて、
休憩や水分補給をすすめましょう

疲労が蓄積すると熱中症にかかりやすくなります。食事や睡眠をしっかりとして、熱中症に負けない体づくりをしておくこともとても大切です。

～夏場の食事について～

暑い日が続くと、食が細くなり夏バテしやすくなります。熱中症予防のためにも、日ごろからバランスのよい食事をとることを心掛けましょう。



◆ビタミンB群とたんぱく質を 補給しましょう◆

エネルギー代謝に必要なビタミンB群と
たんぱく質が不足しないようにしましょう

豚肉、豆類、雑穀は、
ビタミンB群が豊富で
たんぱく源にもなりますので、
上手に取り入れましょう

◆夏野菜を食べましょう◆

夏野菜を食べて水分や
ビタミン類を補給しましょう

カラフルな夏野菜を
取り入れて、
彩りよく食欲アップ！

◆冷たいもののとり過ぎに 気を付けましょう◆

アイスやジュースなど冷たいものを
とり過ぎると、胃腸をこわしたり、
食欲がなくなってしまうことがあるの
で、注意しましょう