



ほけんだより 8月号



厳しい暑さが続いています。保育園では暑さ指数をもとに屋外での活動やプール遊びを判断しています。そのためプール遊びを断念する日も多くなります。また、暑さに負けないよう、しっかりと食べて睡眠をとって暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

☐ 冷たいものばかり食べている



☐ 野菜はサラダばかり食べている



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにも、しっかり食べましょう。

☐ アイスcreamや冷やした果物をよく食べる



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

☐ 冷たいジュースが最高だ



子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる