







令和5年  
ながさわ保育園

梅雨が明けると夏本番になります。この時期は、急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせます。また、食欲が落ちると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう♪

## ◇美味しい夏野菜を食べよう◇

	ナス 余分な熱を取り、血のめぐりをよくする
	ピーマン 血をサラサラにする 疲労回復効果が高い 整腸作用もあります。 ビタミン類が豊富で、美容効果も
	トマト 食欲増進、水分がたくさん含まれているため、のどを潤してくれる。 ビタミンCが豊富
	きゅうり 利尿作用がある。余分な熱、塩分をとる。 のどを潤し、ほてった体を冷やしてくれます。



## 熱中症に注意！こどもの特長

熱中症は、暑い環境の下で身体機能ができなくなった状態で、症状の一つに脱水症状があります。また、通気性の良い、ゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで過度に気温や湿度を下げたり風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

### 1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体温が影響を受けやすい



### 3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になり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装の調節ができない。

### 2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、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

### 4. 大人より脱水症状の悪化が早い

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。



冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意！！



暑いとつい手が出してしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてしまい、さまざまなトラブルをまねいてしまいます。またアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれており、虫歯の原因にもなってしまいますので気を付けましょう。