

真夏の日差しがギラギラと照りつける日が続いています。新陳代謝の激しい子ども達は、この時期たくさんの汗をかくので、体内の水分と塩分のバランスが崩れ熱中症になりやすいです。熱中症対策として、水分をこまめに摂るように気を付けましょう。これから暑さが続くと食欲が衰え、体が疲れやすくなります。夏の暑さに負けないように食生活に気をつけて元気に過ごしましょう。



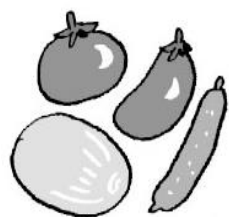
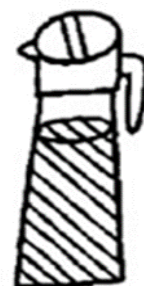
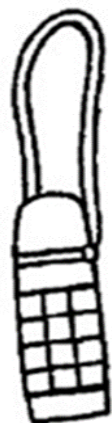
### 熱中症とは

高温、多湿な環境に長時間いることで起こる体内熱障害が「熱中症」。体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまく働かなくなることにより、脱水症状となり、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などを引き起こします。

### 熱中症予防 水分はどんな物がよい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。

子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。ポカリやアクエリアスなどのイオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



### 夏野菜を食べよう！

- キュウリ：身体にこもった熱を取り除く作用やむくみやだるさの解消に効果的。
- トマト：ビタミンAやCが豊富でトマトに含まれているリコピンは老化防止やガン予防に効果的。
- ナス：ナスに含まれるアントシアニンがガン予防や動脈硬化、高血圧を予防。
- オクラ：独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用、体力増強に有効。

### おしらせ

- ・今月も食中毒予防のため、お弁当の日はありませんが、13～15日はお盆保育のため給食がありません。お弁当のご用意をよろしくお願いします。
- ・8月から日本全国おいしいごはんが復活します。28日（木）は奈良県の料理です。お楽しみに！

