



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。子どもたちは、暑さの中でも夢中になって遊ぶので、水分の補給には十分に気を配りましょう。また、暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たい物や甘いものばかりを食べてしまうことがあります。暑さに負けない体づくりをするためにも、食事について再確認してみてください。

夏こそしっかり食べましょう

暑さから、ついつい冷たい物を食べたくりますが、冷たい物ばかりを摂り過ぎる事は、体の中を冷やすこととなり、胃腸の働きが低下してしまいます。また、アイスクリームや果物、ジュース等の甘いものばかり食べていると食欲がわきません。胃腸の働きの低下や食欲が落ちると熱中症などの体調不良を起こしやすくなります。



それから、『朝ごはんは、なかなか食べてくれない』、『パンとバナナだけ』、『菓子パンだけ』等、野菜やたんぱく質の摂取量がとても少ないお子様が多くなっていると感じています。3食の中でも特に朝食は重要です。朝食に甘いジュースや菓子パンなど、糖質だけしか摂らない食事ですと、血糖値が急上昇・急降下し、午前中の早い時間から疲れてボーっとしたり、イライラしてしまいます。

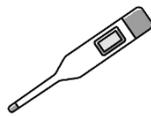
● 1食の目安 ●

| | 1~2歳 | 3~5歳 |
|----|--------------|-----------|
| ご飯 | 子ども茶碗 1杯 | 子ども茶碗 1杯強 |
| 主菜 | 鮭切り身 1/3 | 鮭切り身 1/2 |
| 副菜 | 野菜・果物・乳製品等、 | |
| 汁物 | 栄養バランスが大切です。 | |

朝食に糖質と一緒にたんぱく質のおかずを摂ると、腹持ちが良く(血糖値上昇が緩やかに持続し)、集中力も上がります。子どもの成長にとって、食事は欠かせないものです。元気な体は、毎日の食事から！良い脳や健康な体を育む為、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。



保育園登園における日々の検温のご協力に感謝致します。全国的に再び流行しています(第7波)新型コロナウイルスですが、当保育園でも感染者が出てきています。今後も、感染拡大を防止するため、下記事項に十分にご留意頂くようご協力をお願い致します。



- お子様に 37.5℃以上の発熱が認められた場合には、解熱後24時間以上が経過し、咳などの呼吸器症状が改善傾向となるまで登園を控え、自宅療養にて様子を見て下さい。
- 同居家族に発熱等体調不良の方がいる場合には、登園を控えていただき、家庭での保育に努めて頂くようお願い致します。
- お子様や同居家族の方がPCR検査を受ける場合は、結果が出るまでお休みしてください。**なお、PCR検査を受けて結果待ちである事も保育園に連絡ください。
- 同居家族が陽性となりお子様が陰性の場合、お子様は濃厚接触者となりますので、経過観察期間終了まで登園停止となります。

水分補給の注意

★基本的には、水かお茶を飲みましょう。

ちょっと注意したい飲み物

＜牛乳＞ 消化吸収に時間がかかり、水分補給に向きません。



＜ジュース＞ ～量に注意～

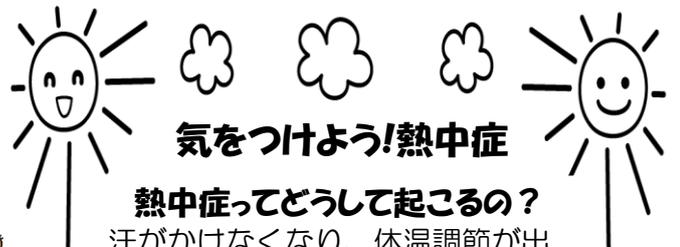
糖分が多く入っているので、飲み過ぎると糖分の取りすぎになります。糖は、体の中で処理する途中でビタミンを使うため、今度はビタミン不足になり、集中力が低下します。

＜ミネラル水＞ ～乳幼児は注意～

カルシウムやマグネシウムなどのミネラル成分が入った水は、余分なミネラルをおしっこで外へ出そうとして水分を使い、結果脱水になりやすくなります。

＜子ども用イオン飲料＞

イオン飲料は、塩分と糖分が水に溶けたもので、水よりも早く、水分・電解質を体に吸収させます。大人用よりも糖分が少ない子ども用がおすすめです。糖分が入っているので、飲み過ぎはよくないです。水やお茶の代わりではなく、たくさん汗をかくいたり、発熱や下痢の水分補給に上手に利用してください。



熱中症ってどうして起こるの？

汗がかけなくなり、体温調節が出来なくなるために起こります。体調にもよりますが、気温や湿度が高く、水分補給が十分でない時に発症しやすいと言われます。子どもは、大人よりも体温調節が上手くいかず、熱中症を起こしやすいので、より注意が必要です。

熱中症にならないために

- 気温や湿度を確認し、外に出る時間帯、長さを考慮しましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 服装を選びましょう。
- 外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 高温の室内や車中は、注意しましょう。

