

# 新型コロナに打ち勝つ！笑顔になる健康づくり

各センター給食が始まりました！！  
はじめて給食を食べたおともだち。少し緊張しながら食べている子、カレーをおいしそうに食べている子、先生といっしょに苦手な野菜を頑張って食べた子。いい顔を見ることができて、とてもうれしかったです。

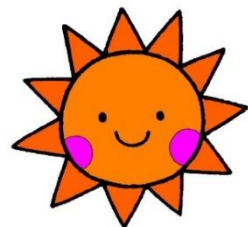
せっかく給食が始まったところですが、各センター通園は、約2週間の夏休みになります。8月に入ると気温も7月よりも高くなりますので、熱中症対策は念入りに行いましょう。

外遊びのあとやお昼寝などで汗をかいたら、しっかり水分補給。今回はお子さんの水分補給についての情報をお伝えします。



# 暑い夏を元気に乗り切る

## 熱中症を予防しましょう



### ＊熱中症とは…

からだの中と外の「あつさ」によっておこるからだの不調のこと。

体温が上がること以外にも、頭痛や吐き気などの症状がでることもあります。

### ＊予防方法は…

#### ①高温な環境を避ける

- ・炎天下で長時間遊ばない
- ・室内では冷房を活用する など。



#### ②体温の上昇を抑える

体温を上げないために大切なのが**水分補給**！！  
わたしたちは、汗をかくことで体温を下げています。  
体内の水分が不足し、汗をかけなくなると体温が  
下がらず、熱中症にかかりやすくなります。



# 幼児期の水分補給のポイント

## ＊ 1日に必要な水分量（3～5歳児前後）

**体重(kg)×80～90ml** を目安にしましょう。

※上記の目安量は、飲料として飲む水分以外にも、食事から摂る水分も含まれます。

汗をたくさんかいた時は水分を多めにとりましょう。水分が足りているかどうかは、排尿の様子で確認できます。いつもより回数が少なかったり、色が濃い場合は、水分不足の可能性ががあります。意識的に水分摂取量を増やしましょう。

## ＊おすすめの飲み物

食事がしっかり食べられていれば、水分補給は**水か麦茶**で十分です。緑茶や紅茶は利尿作用のあるカフェインを含むので、脱水予防には不適です。糖分の多い炭酸飲料やジュースはかえって喉が渇きやすくなったり、食事量にも影響するので、注意しましょう。

外遊びなどで、たくさん汗をかいたときはイオン飲料もおすすめですが、イオン飲料には塩分と糖分が多く含まれています。

普段から水分補給としてイオン飲料を飲む場合は、水で薄めるなどの工夫をしましょう。



# 幼児期の水分補給のポイント

## ＊水分補給のタイミング



①時間を決める

②喉が渇きやすいタイミングを狙う

朝起きた時・体を動かした後・外から帰った後  
ごはんの時・お風呂あがり 就寝前 等…

★大人が喉が渇いているときにはお子さんにも  
のみものを飲むようにすすめましょう♪

外から体温を下げる方法(冷房・保冷剤など)も上手  
に使って、夏を元気に乗り切りましょう！！

感染予防のためのマスクも熱中症の危険性を高める  
要因の一つです。

屋外で、人との距離が確実にとれる場所では、マス  
クをとるなどして、感染症も熱中症も予防していき  
ましょう。



# 冷たくておいしい むぎ茶ゼリー



材料（つくりやすい分量）

麦茶	300cc
砂糖	10g
粉ゼラチン	5g
湯冷まし	大さじ2

献立提供：港南センター

## つくり方

1. ゼラチンは湯冷ましにふり入れ10～20分ふやかす。
2. 熱い麦茶に砂糖を加え、よく溶かす。
3. ②に①を入れ、ダマのないようによく溶かす。
4. お好みのカップや型に入れ、冷やし固める。

## 栄養のポイント&クッキングアドバイス

- ❖ 麦茶はカフェインが入っていないので、お子さんにも安心して飲ませられます。
- ❖ 麦茶の原料の大麦は体を冷やす作用があり、暑い夏にぴったりです。
- ❖ 麦茶にはミネラルも多く、汗とともに失われたミネラルを補給できます。

