

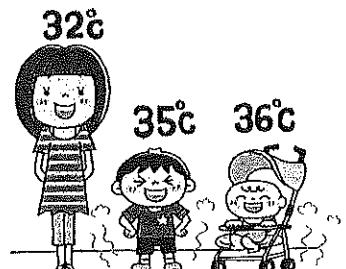
認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2023年(令和5年)7月号



ジリジリとした陽射しの日がだんだんと増え、蒸し暑い日が続くようになってきました。これから本格的な暑さがやって来る前に、暑さに負けない身体を作っておきましょう。食欲が低下すると体力の低下にもつながります。暑さ対策を行い、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう！！

「熱中症」に気をつけよう！～子どもの特徴～

「熱中症」は、暑い環境下で身体機能が適応できなくなったりした状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給はもちろん、通気性の良いゆったりとした服装や外出時に帽子をかぶることを心掛けましょう。



～子どもの特徴～

- ☆体温や血圧の調節がうまくできない→身体にこもった熱を発散できず体調に影響が出やすい。
- ☆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。
- ☆暑さに気づきにくい→遊びに夢中になり、のどの渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい。
- ☆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。

～水分補給の方法～

のどが渴いたと感じる前に、水やお茶を意識して飲むようにしましょう。汗をたくさんかいだ時や、熱中症が疑われる時には、塩分も一緒に摂るか経口補水液、スポーツドリンクなどを利用すると効果的です。経口補水液は、『水 1ℓ・砂糖 40g・塩 3g』を混ぜ合わせて作ることができます。ぜひお試しください！！



園の畑では・・・

6月には「じゃがいもほり」が行われました。蒸し暑い中でしたが、子ども達が元気いっぱいにじゃがいもを掘ってくれました。

また園の畑では、胡瓜や茄子、ピーマンなど様々な種類のお野菜がたくさん収穫されています。収穫量に伴い、急な献立の変更もあるかと思います。夏野菜は苦手な子も多い様子が見られますが、少しでも食べてもらえるように工夫していきたいと思っています。

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。