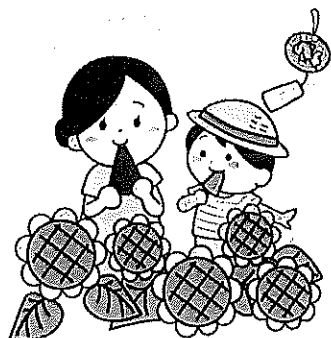


給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園
2025年（令和7年）8月号



ギラギラとした太陽が照りつけ、暑さが厳しい毎日です。暑い中でも子ども達はとても元気に過ごしています。元気に遊んで元気に食べて、パワー全開な姿を見て、見習わなくては…と思う日々です。ただ、どうしても熱中症が心配です。少し動いただけでもたくさんの汗をかき、体内の水分が想像以上に奪われているので、熱中症を予防するためにも日中の長い時間の外出を避けて、こまめな水分補給を心掛けましょう。

身体の冷やし過ぎに気をつけましょう！

暑い日が続くと、冷房や冷たいものの摂り過ぎで身体を冷やしてしまいがちです。特に消化吸収が未発達である子ども達は、冷たいものを摂り過ぎると胃腸の働きが低下して、下痢をしやすくなります。



身体を冷やし過ぎないためにできること

冷たい食べ物や飲み物ばかりではなく、温かい食べ物や、飲み物も摂るようにしましょう。また、冷房の温度調節も大切です。そして、シャワーで簡単に済ませてしまいがちなお風呂ですが、夏こそお湯に浸かることがおすすめです。血流が良くなって冷えを解消し、汗をかいて身体にこもった熱を発散できるといったメリットがあり、夏バテにも効果があります。



手足のしびれ



めまい・ほてり



大量の汗



熱中症



頭痛



吐き気



意識障害

熱中症にご注意ください！！

熱中症は、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。体温調節機能や発汗機能が未熟な子どもは特に注意が必要です。汗とともに体内の水分や塩分、カリウムなどが排出されます。

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。汗をたくさんかいた時や、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 20～40g・塩 1～2g』を混ぜ合わせると作ることができます！

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事でご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。