



毎日、暑い日が続いています。園庭では汗をかきながら、元気に遊んでいる子ども達の姿がみられます。保育園でも水分補給をして熱中症対策をしています。熱中症対策には、塩分補給と水分補給が大切です。特に水分の取り方には注意が必要です。

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給を！

クイズ

正しい水分補給はどっち？

### ① 飲み方は？

Ⓐ 1回にたくさん飲む

Ⓑ 1回分少なめに、回数を多く飲む

### ② 飲むなら？

Ⓐ 炭酸飲料やジュース

Ⓑ 水や麦茶

### ③ いつ飲む？

Ⓐ のどが渴いたら飲む

Ⓑ のどが渴く前から飲んでおく



クイズの答え：全部Ⓑが正しい！

子どもはのどの渇きに気づきにくいので、大人が前もって飲ませるようにしましょう。炭酸飲料やジュースは、糖分の取りすぎになってしまいます。



飛んでけ！夏ばて

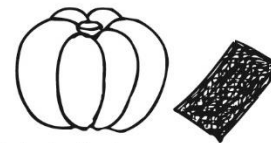
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや  
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



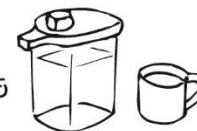
ノリやカボチャ、  
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

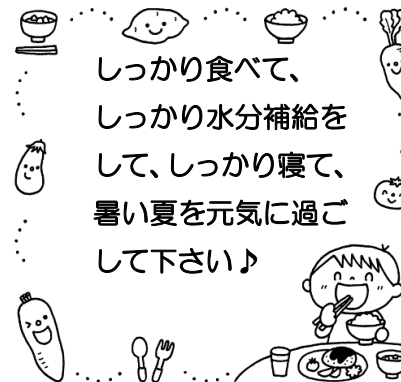


豚肉、大豆などの豆類、緑  
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないも  
のがお勧め



しっかり食べて、  
しっかり水分補給を  
して、しっかり寝て、  
暑い夏を元気に過ご  
して下さい♪