



# 8月の園だより

## 熱中症に注意

日本列島が記録的な暑さに見舞われ、これまでに熱中症とみられる救急搬送が相次ぎ、高齢者を中心に小学生までもが命を落としています。

新潟地方気象台は、早々と7月17日に今後も35度以上の、猛暑日が続くそうだと、本県を含む北陸地方に高温に関する異常天候早期警戒情報を発しました。

こどもは大人にくらべると背丈が低い分、地面から立ち上がる熱気の影響を受けやすいと、体温調節機能が未発達なため熱中症になるリスクが大きいのです。発汗によって水分と塩分が失われると体温調節機能が一層低下して、熱中症になりやすくなります。これを予防するために、水分や塩分を適切に補給しなければなりません。

上手な水分補給を学び、まだまだ続く暑さをのりきりしましょう。

## 【水分補給のポイント】

1. 時間を決めて何度でも30分〜1時間おきに何度でも飲む起床時 食事時 遊びの合間 外へ出る時 帰った時 昼寝の後 入浴前後

2. 欲しがる前に飲ませましょう暑さで失った水分は、のどの渇きを感じる前に補給することが重要です。のどの渇きを感じたら脱水症状の一手手前です。

3. 少量ずつ飲みましょう一気のカブ飲みは吸収が悪くなり、胃に負担をかけます。飲みすぎは消化能力を低下させ、食欲不振を招きます。一回に飲む量は200cc以下にしましょう。

4. 水分補給は水かお茶 甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくします。暑い夏に、しっかりと栄養補給が出来ない「夏バテ」してしまいます。

## 【塩分について】

園では毎月、調理師以下8人で構成する給食運営会議を行い、献立内容や離乳食・アレルギー対応・食育体験などについて検討を重ねて給食を実施しています。

7月11日の会議では、夏場に入り、味噌汁のお代わり分が残っていることが報告され、味付けを少し濃いめに変えてみることを申し合わせました。

体重の6割が水分と言われる幼少期のこどもたちです。まだまだ続く猛暑の夏を

水分・塩分しっかり補給  
栄養たっぷり  
もりもり元気  
笑顔で楽しく水あそび

で過ごせますように、  
よろしく願います。

園長 福田孝子