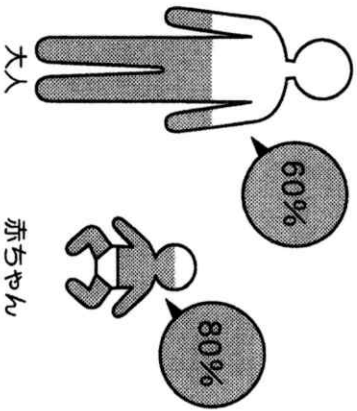


ごまめな水分補給を 心がけましょう!!

夏は気温や湿度が高く、熱中症が心配な季節です。予防のためには、ごまめな水分補給を心がけようしましょう。

子どもの水分量は多め



人間の体からは毎日、約2Lの水分が尿や便、汗、肺からの蒸気となって体の外に出ていきます。成人は体の約60%が、生まれたばかりの赤ちゃんは約80%が水分です。子どもはもとも水分量が多く、おとなよりも代謝が盛んです。また、体の大きさに対して皮膚の面積が広いなどの理由から、体重量当たりの水分の必要量が成人の2倍であるといわれています。熱中症予防のためにも、子どもたちには十分な水分をとるよう伝えましょう。

のどがかわく前の水分補給



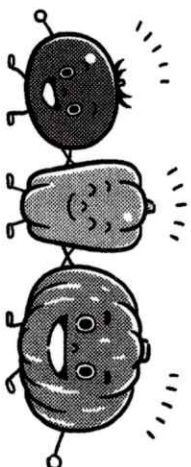
水分補給の基本は少量をごまめにです。のどがかわいた時には、脱水が始まっています。そのため、のどがかわいたと感じる前に飲むことが大切になります。特に子ども場合は、遊びに夢中になって、のどがかわいたことを忘れてしまいがちです。そのため、ごまめに声かけをして休憩をとり、水分補給をさせる必要があります。

ジュースや乳酸菌飲料を飲む時は……

普段の水分補給では、水や麦茶などを飲みましょう。ジュースや乳酸菌飲料は、糖分が多く含まれているため、だらだら飲むとむし歯の原因になったり、食事の妨げになったりします。ジュースや乳酸菌飲料は、量や時間を決めてとるようにします。

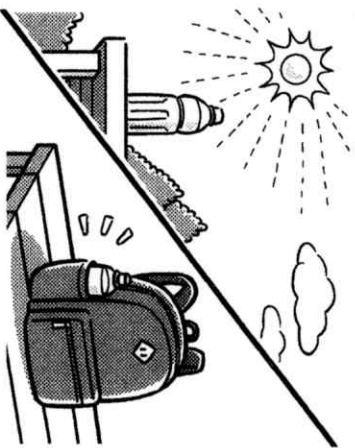


野菜の日



8(や)月31(さい)日は野菜の日です。新鮮な旬の野菜をたくさん食べましょう!

ペットボトルを持ち歩く時の注意



水分補給のために、ペットボトルを持ち歩いて直接口をつけて飲む機会も多いようです。口をつけて飲むと口腔内の細菌がペットボトルの中に入り、飲料を汚染します。気温や湿度が高い場合には、飲料の中の細菌が増殖します。また、糖分が多い果汁飲料や炭酸飲料などは細菌の栄養になるものが多いため、より増殖しやすくなります。開封後は、できるだけ短時間で飲み切る、炎天下に置いたままにしないなどの注意が必要です。

生活リズムをととのえましょう

早起き

朝ごはん

外遊び

早寝

