# 給食だより

令和５年(2023 年)7 月
八王子市子どもの教育･保育推進課
栄養士

## 夏本番！こどもの熱中症対策を心がけましょう！

いよいよ本格的な夏がやってきます。今月の給食だよりは、こどもの熱中症対策についてお伝えします。ご家庭で参考にしていただけたらと思います。

## 熱中症を防ごう！

### ●●ポイント●●

| ①よく寝る | ②食事をしっかりとる |
|---|---|
| しっかり体を休めることで、疲れを次の日に持ち越さないことが大切です。 | 特に朝ごはんをしっかり食べることは、水分や塩分補給につながり、日中の熱中症対策につながります。 |
| ③暑さ対策をする | ④水分をこまめにとる |
| 外では帽子をかぶる、室内ではエアコンや扇風機を活用する等、工夫しましょう。ベビーカーは、地面からの跳ね返りによる暑さに気をつけましょう。 | 汗をかいたときはもちろん、汗をかく前から定期的に水分をこまめにとりましょう。 |

参考:「いただきます　ごちそうさま」Vol.82　NPO 法人幼年教育･子育て支援機構

## 特に注意！こんなとき、体カラカラ！

汗をかいていても、いなくても

**起床後すぐ**

起きたら、水分をとりましょう。

**入浴前後**

入浴前後に、水分をとりましょう。

**外遊びの最中･遊び終わった後･室内遊びで動き回ったとき**

遊びの前、途中、遊び終わった後など、こまめに水分をとりましょう。

## 水分のとりかた

**いつ？**

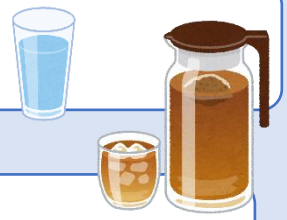
30 分から 1 時間おきを目安に、汗のかき具合を見ながら、遊びの合間に声をかけましょう。子どもが自らほしがるときは、麦茶や水であれば、欲しがるだけ与えましょう。

**何を？**

糖分が含まれていない、麦茶や水を基本にしましょう。麦茶には、汗で失われやすいミネラルが微量ながら含まれています。

**どのくらい？**

年齢や子どもの様子に応じて
1 回に 50～100ml を目安にしましょう。



**スポーツドリンクは？**

スポーツドリンクやイオン飲料には、糖分や塩分が含まれているため、とりすぎるとむし歯や肥満、食欲不振の原因になります。たくさん汗をかいたとき以外は、麦茶や水をとりましょう。