



# 熱中症 に注意

**熱中症予防  
水分はどんな物がよい?**

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

## 暑い夏を元気に過ごすポイント

- エアコンは27～28℃に設定
- 外では帽子をかぶろう
- 食事はしっかり。水分もこまめに補給
- 毎日を洗おう

## 水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。②飲み物は冷やし過ぎない。③一度に大量に飲まない。④運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

### ●行事の由来 お盆

お盆というのは、先祖の霊を家に迎えて供養しながら「お陰様で元気に暮らしています」と感謝する行事です。小さな子どもたちには理解しにくいかもしれませんが、故人の好きだったものを供えたり、写真を見ながら思い出話をしたりすると家族や家を大切にしている気持ちが子どもたちにも伝わっていくのではないのでしょうか？

太陽が照りつける暑い夏がやってきました。

8月のお盆休みには、大人も夏休みをとり、遠く離れて暮らすおじいちゃん、おばあちゃんに会えるのが楽しみです。



## 夏バテ防止

### 暑い時期は ビタミンB<sub>1</sub>で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB<sub>1</sub>。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB<sub>1</sub>がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

## 鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB<sub>1</sub>、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう。



# 保育園からのメッセージ

## 夏の食中毒にご注意

食中毒は一年中発生しますが、特に夏場は細菌の増殖しやすいので注意が必要です。

## 夏に起きやすい食中毒

カンピロバクター、サルモネラ、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌 など

## 食中毒予防の三原則

- ① 菌をつけない  
調理の前には必ず石鹸で手洗いをしましょう  
食品はラップや密閉容器に入れて保管しましょう
- ② 菌を増やさない
- ③ 購入した食材はすぐに冷蔵庫に保管する  
調理済み食品は常温で放置せずに早めに食べる
- ④ 菌をやっつける  
中心部まで確実に加熱する  
調理器具は熱湯や漂白剤でしっかり消毒する



## ●基本の手洗いを覚えよう

- ① 流水で手を洗う
- ② 洗剤を手にとる
- ③ 手のひら、指の腹面を洗う
- ④ 手の甲、指の背を洗う
- ⑤ 指の間（側面）、股（付け根）を洗う  
親指、拇指球（親指の付け根のふくらみ）を洗う
- ⑥ 指先を洗う
- ⑦ 手首を洗う
- ⑧ 洗剤を十分な流水でよく洗い流す
- ⑨ 手を拭き乾燥させる
- ⑩ アルコールによる消毒  
2度洗いが効果的です。（②～⑨までをくり返す）  
2回洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう！

正しい手あらいをしよう！



## 野菜でおやつ

### すいかでポンチ（約15人分）

- すいか……………1/2個
- すいかの実……………約400g
- もも缶・パイン缶
- みかん缶など
- お好みの缶詰フルーツ…約400g
- 缶詰のシロップ……………適宜



- ① すいかは横半部に切り、周りをギザギザに切っておく。
- ② すいかの中身をスプーン等でくり抜く。
- ③ 一口大に切ったお好みのフルーツの缶詰とシロップをすいかの器に入れる。  
良く冷やして食べると大変おいしくいただけます。  
すいかを使った器に子どもたちは大喜びです。