



がつごう  
8月号

きららほいくえん  
令和元年 8. 1



## ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

人の身体は、汗をかいたり、皮膚から熱を逃したりすることで、体温調節をしています。しかし、環境の変化や体調により、体温の調節機能がうまく働かず、体温が下がらないことで起こるのが「熱中症」です。

### ～熱中症の起こりやすい日、起こりやすい人～

- ・ 気温が高いとき・湿度が高いとき・風が弱いとき・急に暑くなったとき
- ・ 体調の悪い人・暑さに慣れていない人・肥満傾向の人・体力がない人

### ねっちゅうしょうよぼう ☀️熱中症予防のポイント5つ☀️

①こまめに水分補給する。

動いてなくてもちやんととる。  
水or麦茶でOK! 大量に汗をかいたときは塩分も!!



②休憩は涼しいところで。

③体調が優れないときは、無理せず休む。

④規則正しい生活を送る。

暑いだけで体力が奪われます。子どもは、9~12時間は睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べましょう。

⑤外に出る時は、必ず帽子をかぶる。

### こどもたちの水分補給! 何飲む???

子どもは、大人よりも新陳代謝が激しくたくさん汗をかきます。特に、暑い時は熱中症、脱水症状にならないためにもこまめに取りましょう。市販のジュースでお腹いっぱいになると、食事の量に影響し、必要な栄養が取れないことから、夏バテの原因にもなります。「水」「麦茶」などを、こまめに補給しましょう。

かくざとう 角砂糖 19コ  
入っているよ!!



- ☆ 8月の旬の野菜 (ピーマン・ゴーヤ・オクラ・南瓜・胡瓜・里芋・しそ・とうがん・なす等)
- ☆ 9月の旬の野菜 (しめじ・チンゲン菜・まいたけ・まつたけ・しいたけ・さつま芋等)