



保護者の皆様へ



令和3年 6月

認定こども園 たかさきこども園

株式会社 南テストイパル

今年は梅雨入りが早く、雨の日が続いております。雨が続くと気温と湿度が上がり、体調を崩しやすくなります。これから夏に向けて気温が上がり、暑くなってきます。活動と休息のバランスを保つように、規則正しい生活リズムが保てるようにご協力をよろしくお願い致します。

夏を乗り切ろう！熱中症対策



「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、体温調整機能がうまく働かなくなり、体温上昇・めまいなどの不調をきたす状態をいいます。

体調の変化に気をつけるとともに、暑い時こそバランスの取れた食事と生活で、熱中症対策を実施して頂きますよう、よろしくお願い致します。

～食事編～

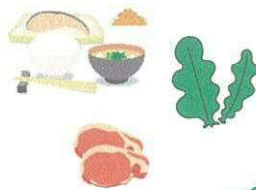
栄養バランスの良い食事を摂ろう

朝昼夕の3度の食事を規則正しく主食・主菜・副菜をそろえることでバランスの良い食事を心がけが大切です。ビタミンB1の補給には、良質なたんぱく質でもある、豚肉や大豆製品がおすすめです。

主食・・・ごはん・パン・麺類

主菜・・・魚・肉・卵・大豆製品

副菜・・・野菜・海藻類・きのこ類



夏野菜を食べよう

夏野菜に含まれるたっぷりの水分は体の内側から体を冷やしてくれます。

夏野菜を上手に活用し摂取するのもおすすめです。

夏野菜・・・きゅうり・トマト・なす・ピーマンなど



～日常生活編～

「はやめ・こまめ」の水分補給(+塩分補給)



大量に汗をかくと、水分と一緒にカリウムやナトリウムなどのミネラルが失われます。

のどが渇いたと感じる時は、すでに脱水症状が始まる恐れがあります。

渇きを感じる前に、水分を摂ることが重要です。

大量に汗をかいた時は、経口補水液やスポーツドリンクを活用し、塩分も摂ることも大切です。



早寝早起き+しっかり睡眠



開放的な夏は、夜更かしや朝寝坊など生活リズムが崩れやすくなります。日中に疲れた体を休めるようにしっかり睡眠を取ることが大切です。

エアコンや扇風機で室温を適度に下げ、睡眠環境を整えることも大切です。

