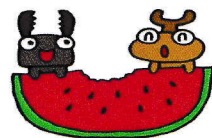




食育だより



令和5年8月

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

子どもは大人より熱中症になる事が多いと言われています。
プールや外遊びで体力の消耗しやすい季節なので、
しっかり休養・睡眠を取って元気に過していきましょう。
また、日頃から適度な運動を心がけ、栄養バランスがとれた食事をし、
これからの本格的な暑さに備えましょう。

子どもの熱中症を予防するための5カ条

1. 水をこまめに飲ませる
2. 顔色や汗のかき方を十分に観察する
3. 服装を選ぶ
4. 汗は冷たいタオルでふく
5. 日頃から暑さに慣れさせる

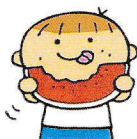


適度な運動をして、「汗をかく習慣」をつけましょう。

また、子どもが喉の渇きを感じたら、
自分でも水分が取れるようになると予防しやすくなるでしょう。

夏野菜をたくさん食べよう

水分やミネラルがたっぷり含まれている夏野菜は、
暑さでほてった体を冷やして、
日焼けした皮膚を回復してくれます。
夏野菜は夏バテ予防にもつながります。



8月の旬の野菜

なす、かぼちゃ、おくら、ピーマン、レタス、トマト、枝豆、
きゅうり、とうもろこし、ゴーヤ、スイカ、メロンなど

