



食育だより



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

暑い夏が始まりました。気象庁の向こう3か月の天候見通しでは6～8月の沖縄の気温は『高い』と予報が出されています。『3食の食事・睡眠(休養)・こまめな水分補給』を心がけ元気に夏を楽しみたいです。



7月は熱中症予防強化月間です

6月5日～11日までのわずか1週間で、熱中症により救急搬送された人の人数は沖縄県内で54人との報告がありました。(総務省消防庁) 子どもは暑い夏でも元気いっぱい!と思ってしまうますが、体温調節機能が未熟なため、大人よりも暑さに弱く、十分に注意を払う必要があることを覚えておきたいです。

【こどもの熱中症に関する情報・・・消費者庁・(独)国民生活センター・・・】

- 午前中、2時間ほど屋外のプールで遊んでいた。あまり水分を摂取しておらず、昼ご飯も食べていなかった。昼より発熱・頭痛・倦怠感があり受診。熱中症と診断された。(4歳)
- 屋過ぎ1時間ほど公園で遊んでいたところ、一緒にいた友人は汗をかいていたが、本人は汗をかいておらず、顔色が白く、嘔吐をしたため、身体を冷やして受診した。熱中症と診断された。(5歳)

・・・こまめな水分補給が大切です・・・

遊びに集中すると、のどの渇きに気づかない子どもも多いです。『のどが渴いた』と感じる時には、すでに脱水が始まっています。汗をかいていない、室内で遊んでいる、水遊びをしている。そんな時でも水分補給は大切です。水分は一度にたくさん飲むよりも、こまめに摂取する方が吸収されやすいです。



スポーツドリンクは、汗の成分となるミネラルを含みますが、糖分も多く入っています。たくさん汗をかく外出時などに活用するようにし、普段は、水や麦茶を飲みましょう。

・・・食事は3食しっかり食べましょう・・・

体に必要な水分の半分は食事から補っています。冷たい料理を好んで食べてしまう季節ですが、冷たい食材が続くと、胃腸の体温が下がり消化吸収能力の低下へ繋がってしまう事も…。主食(ごはん、パン、めん、いも類)+主菜(肉、魚、卵、大豆製品)+副菜(野菜、海藻、きのこ)は元氣をつくる基本の食事です。特に、汗で失われやすいビタミンB1(豚肉、大豆製品、玄米や雑穀類、ゴマなどの種実類)は意識して取りたいです。また疲労の原因となる乳酸を分解するため、クエン酸(かんきつ類、酢、梅干し)などもオススメです。

朝食を食べていないと、園での活動にも支障が出ないか心配です。準備が難しい場合は、牛乳とバナナ(果物)などでもいいので、朝食を食べてから登園できるようにお願いします。



・・・睡眠・休養(休憩)も大切です・・・

乳幼児は大人よりも高温環境で睡眠に影響が出やすいとされています。十分に睡眠が取れていないと、翌日の疲労に繋がったり、体温調節機能が低下し熱中症になりやすいとの報告があります。特に暑い時間帯は室内で過ごすようにし、屋外で活動の際は適度に休憩をはさみましょう。



たくさん汗をかいた、いつもより汗の量が少ない、ほてりがある、元気がない、口数が減った、トイレ(尿)の回数が少ない、熱っぽい など体調の変化がないかよく観察します。