

本格的な夏を迎え、テラスでの水遊びに大興奮で元気いっぱいに遊ぶ子どもたち。花火にお祭りに海にプールに…夏は楽しいことが盛りだくさんですね。しかし外の暑さや室内との気温差、湿度の高さなどで体力は奪われがちです。たっぷりの栄養を摂り、しっかり休息して元気いっぱいに夏を乗り越えましょう！

熱中症はどうして起こる??

身体には熱を逃がす働きがある！

運動すると、身体がほかほかして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃したり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

☆気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

☆湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

☆水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります

☆急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる・吐き気や嘔吐など気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

① 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」の時は屋外での活動を控えましょう

② 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう

③ 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外にでないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで暑さに慣らしておきましょう

④ 無理はしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさん書いているのは体内の温度が上がっているサインです。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせましょう



花火は楽しく安全に！

夏の風物詩でもある花火。花火大会だけでなく手持ち花火を楽しむご家庭もあるかもしれませんね。楽しく綺麗な花火ですが、火傷に繋がることもありますので以下の点に注意して楽しみましょう！

柄の端を握り、体から離して持つ

小さな子どもが火に近づかないよう注意する



袖口や裾がひらひらした衣類は避ける。

火花が足元に落ちることがあるのでサンダルではなく靴を履かせましょう。

レジャーの計画は無理なく立てましょう！

楽しいレジャーを最後まで楽しむために以下のことに気を付けましょう。

① 生活ペースは子ども優先で

子どもは大人よりも体力がないため、「食いだめ・寝だめ」がききません。食事や睡眠の時間が普段と大きく変わらないようにしましょう

② しっかり休息をとりましょう

楽しく遊んでいても少しずつ疲れはたまっています。また、身体を動かしていても環境の変化で負担がかかることもあります。こまめな休息とることや旅行から帰宅後は家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。

③ 急な体調不良に備えましょう

急に体調を崩した時でも慌てないように準備をしておきましょう。

・健康保険証や医療証
・体温計や絆創膏など



給食だより



大井町えほん保育園

いよいよ夏本番、じりじりと暑い日々が続いていますが、子どもたちは元気いっぱいです！

プールや夏まつり、花火大会など楽しいことが多い季節ですが、食中毒や熱中症など注意しなければいけないことも多くあります。食中毒予防や暑さ対策をして、夏を元気に過ごしましょう。

食中毒を予防しよう



気温も湿度も高い夏場は細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒に注意が必要です。

子どもは抵抗力が弱いので万が一食中毒をおこしてしまった場合、症状が重くなることがあるので気をつけましょう。

食中毒予防の3原則

1. つけない



- 手を洗う
(帰宅時、食品を扱う前、生ものを扱ったあとは念入りに)
- 魚や野菜や果物はしっかり洗う
- おにぎりは素手で握らない
(ラップや手袋を使用する)

2. ぶやさない



- 調理したものはすぐに食べる
- 食材は購入後、常温で放置せず出来るだけ早く冷蔵庫へ
- ※10～60℃は菌が増えやすい危険温度とされており、この温度帯に長く置かない

3. やっつける



- しっかり加熱する
(食材の中心まで加熱する)
- 調理器具は清潔に
(生ものと、果物など生で使用する食材のまな板は裏表で使い分けるなどし、包丁はこまめに洗浄できるとよい)

水分補給の大切さ



体内の水分は尿や汗、呼吸や皮膚からの蒸発として日々使われています。例えば、体内の水分の5%失うと“脱水や熱中症”、10%失うと“筋肉の痙攣、循環不全”などの症状がおこります。子どもはたくさん汗をかくので少量ずつこまめな水分補給が必要です。その際、糖分の多い清涼飲料水は控え、水やお茶を飲みましょう。水分は食事からも摂取することができ、汁物やカレーは食べやすいメニューかと思います。他にも、水分を多く含む食材【トマト、きゅうり、すいかなどの夏野菜や果物、豆腐、ヨーグルト、ゼリー】など上手に取り入れていきましょう。

1日に必要な水分量とは



- 1歳児 200mlのコップ 7杯くらい
- 3歳児 200mlのコップ 8杯くらい
- 5歳児 200mlのコップ 10杯くらい



どのタイミングで飲む？

- ◇起床時
- ◇運動の前後
- ◇食事やおやつの時
- ◇入浴の前後
- ◇就寝前



酷暑が続いていますので、記載のタイミングに囚われず、喉が渴いたら飲むようにしましょう！

かえて組

★高野豆腐ちぎり★とうもろこしの皮むき
★サンドウィッチ作り★たけのこ洗い
旬のとうもろこしの皮むきでは
たくさんのとうもろこしを
かいっぱいむいてくれました！



★とうもろこしの皮むき★パプリカの
種取り★南瓜の種取り→南瓜ケーキ作り



南瓜ケーキ作りでは、種取りから
生地を混ぜてカップに入れると
ころまでたくさんの工程を行いま
した！

いちよう組

★米とぎ、おにぎり作り★ドーナツ作り
★すまし汁作り★ナイト保育

すまし汁作りでは、冬瓜を初めて
切りました！汁を作る際にはだ
しの匂いを感じながら楽しく調
理していました！



けやき組