



ほけんだより

令和8年
8月



かすみ台第一保育園

今年から最高気温が40℃以上の日を「酷暑日」という新たな予報用語が採用されました。人間の体温を上回る酷暑日は、暑いというレベルを乗り越え、生命に危険を及ぼす環境といえます。家族で過ごす休日のおでかけは、体調によって変更できるように余裕をもって計画できると良いですね。

熱中症予防対策

子どもは体内の熱の冷却システムが未熟です。それに加えて大人よりも地面に近い位置に全身が位置することが輻射熱を受けやすく熱中症のリスクを高めます。

熱中症予防にエアコンの活用が有効です

室内外の温度差は5℃以下が推奨されていますが、外の気温があまりにも暑い日は室内温度が28℃を超えないように冷房を設定する必要があります。

少しでも体調に異変を感じたら

速やかに涼しい場所へ移動することが熱中症予防に有効です。

毎日決まった時間に体温測定を

健康チェックをお願いします。自分の平熱を知る事で、発熱に早く気付くことができます。

どうして脱水になるの？

水やお茶は塩分を含まないため、体液の濃度を薄めてしまいます。体は体液を一定の濃度に保とうとするため、余分な水は尿として排出されます。その結果、脱水が起こります。

保育園では

水分補給をこまめに行っています。塩糖水(1ℓの水に対して塩3g、砂糖40g、クエン酸1g)を提供しています。塩分は吸収力をアップさせ、糖分は吸収速度をアップさせます。

暑さ指数計の数値を参考に戸外遊びや水遊びの時間を調整しています。

ご家庭では

熱中症の発生には睡眠不足、体調不良、朝食の未摂取等の体調が大きく影響します。

いつもと様子が違う時は無理をせず、ゆっくりお家で過ごしましょう。

汗をかくとビタミンも失われます。必要な栄養素が不足すると熱中症のリスクが高まります。暑さで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう。





食育だより

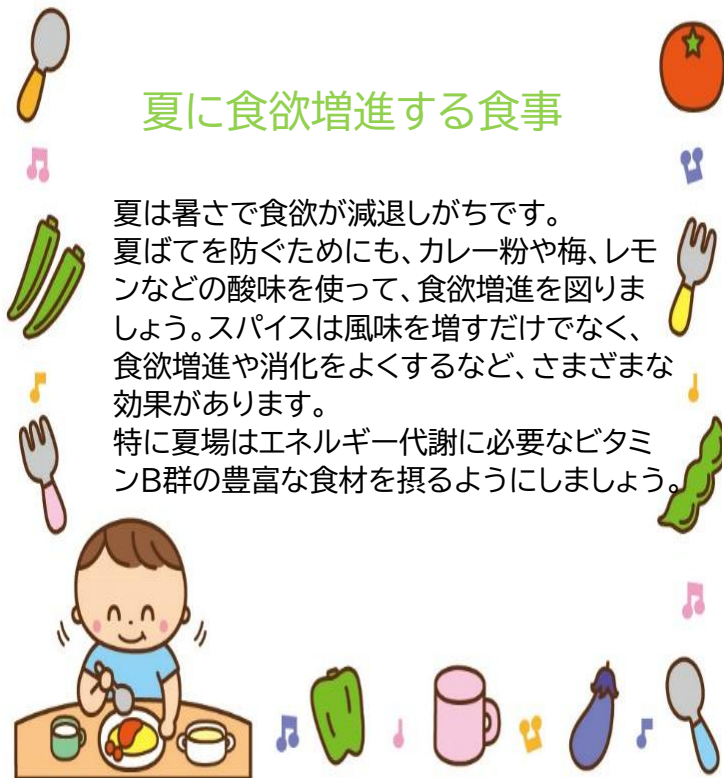
令和8年8月号
かすみ台第一保育園



真夏の日差しが照りつけ、暑い日はまだまだ続きます。
暑いとつい冷たいものに手が出てしまいますね。水分補給の際、冷たいものは美味しいのですが、摂りすぎてしまうと内臓が冷えうまく機能なくなり、消化不良や食欲不振にもつながるので注意しましょう。十分な睡眠と栄養補給を心がけましょう。

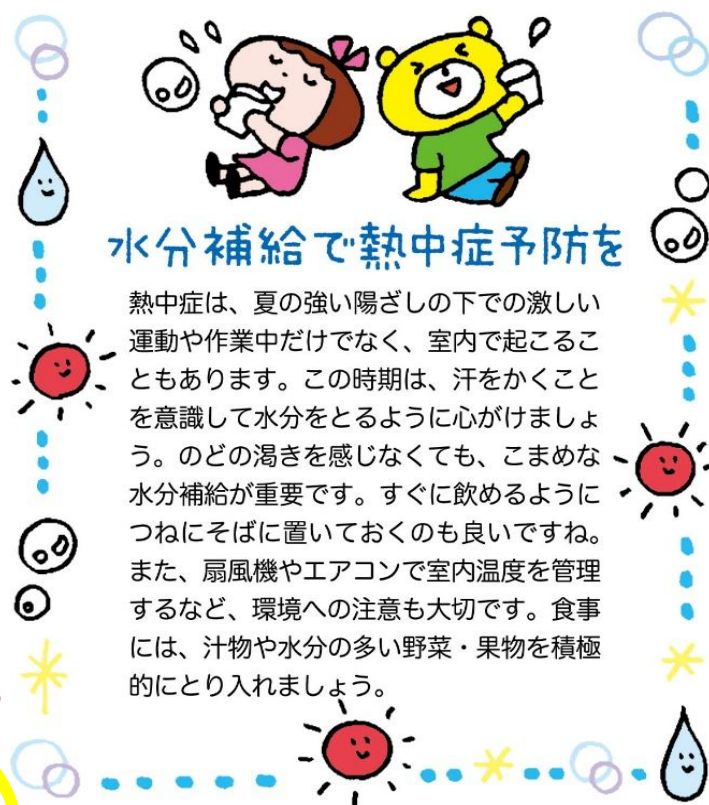
夏に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。
夏ばてを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。
特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群の豊富な食材を摂るようにしましょう。



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。



朝食を食べる習慣をつけましょう

朝食は単なる食事ではなく、体と脳の活動を目覚めさせ、生活リズムを整え、学習・仕事の効率を高める重要な習慣です。
毎朝時間のない中で、朝食を作るのはとても難しいことですが、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。
空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。
だんだん朝食を摂る習慣が身についてきたら、チーズやヨーグルトなどの乳製品、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら、洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

旬の食材

きゅうり・とまと・とうがん・なす・
ピーマン・とうもろこし・すいか

