

2024年 夏号



梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に熱くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう♪

熱中症に注意！子どもの特徴

熱中症は暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の1つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1. 体温や血圧の調整がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響をうけやすい。

2. 照り返しの影響をうけやすい

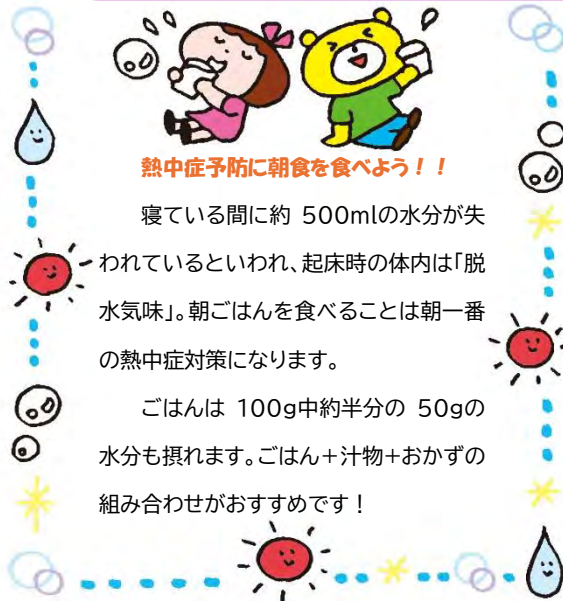
身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調整ができない。

4. 大人より脱水症状の悪化が早い

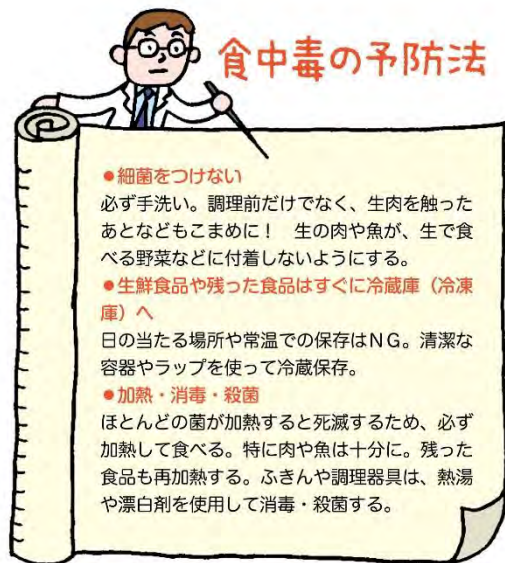
体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



熱中症予防に朝食を食べよう!!

寝ている間に約 500mlの水分が失われているといわれ、起床時の体内は「脱水気味」。朝ごはんを食べることは朝一番の熱中症対策になります。

ごはんは 100g中約半分の 50gの水分も摂れます。ごはん+汁物+おかずの組み合わせがおすすめです！



食中毒の予防法

●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。