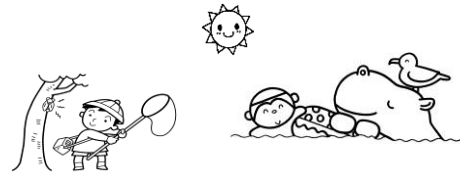


<熱中症とは>

夏の暑い日差しの下で激しい運動や作業をしたり、高温多湿の室内で過ごしているときに起こります。大人に比べて子どもは、体温が高く、さらに汗腺の発達が未熟なため、うまく体温調節をすることができないので、

熱中症を起こしやすくなります。



<栄養素について>

暑い季節は、食欲がなくなってめん類などあっさりとしたものが食べたくなりますが、肉や魚、野菜などもしっかり食べるようにすると自然にミネラルなどを補給することができます。次のような栄養素を意識しながら、バランスよく食べることが熱中症にならない身体を作るために大切になります。



カリウム

カリウムは過剰なナトリウムの排出を手助けするなど、身体にとって大切な役割があります。不足すると細胞内が脱水症状を引き起こします。

<多く含む食品>

野菜類、海藻類、果物類、豆類 など

クエン酸

疲れの原因となる乳酸の生成を抑え、心身の疲労や肩こり、筋肉痛の予防・改善に効果があります。

<多く含む食品>

梅干し、グレープフルーツ、レモンりんご酢 など

ビタミンC

免疫力を高めてくれたり、ストレスへの抗体を作ってくれます。しみやそばかすの予防にも効果があります。

<多く含む食品>

野菜類、果物類 など

ビタミンB₁

炭水化物をエネルギーに変える手助けをし、疲労回復に効果があると言われています。

<多く含む食品>

豚肉、うなぎ、大豆 など

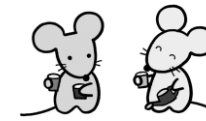
<熱中症を予防するポイント>

熱中症を予防するためには、室内の環境を扇風機やエアコンで改善したり、外出中は帽子や日傘で日光を遮ったり、通気性の良い衣類を着て『暑さを避ける』以外にも次のようなポイントがあります。

水分補給

のどが渇く前から少しずつ小まめに水分をとるようにしましょう。

特に、外出やスポーツ、入浴の前後、就寝前には忘れずに水分補給をしましょう。



ミネラル

汗をかくと水分と一緒に、ナトリウムやカリウムなどのミネラルも身体の外に出てしまいます。

内臓や筋肉などの身体の機能を正常に保つためにも、水分と一緒にミネラルやビタミンを摂るようにしましょう。

* 飲み物を選ぶ時には、用途（脱水症状の改善、スポーツ後のミネラル分の補給など）に合わせて選ぶようにしましょう。

経口補水液

水と電解質（ナトリウム、カリウムなど）を素早く補給、吸収できるようにしたもので、主に、下痢やおう吐、発熱、激しい発汗などによる脱水状態のときに用いられます。

スポーツ飲料

経口補水液よりも電解質濃度が低く、糖質濃度が高くなります。

運動による発汗などで身体から失われた水分やミネラル分を効率よく補給することができます。

園の畑やプランターで大切に育てた野菜には、夏野菜に豊富に含まれている栄養素以外にも子どもたちの『おいしくなってほしい』気持ちと期待がいっぱい含まれています。収穫できた野菜は保育園の給食に取り入れて味わって食べます。