



# 7月 しょくいくだより

暑い夏が始まりました。今年は気温や湿度がとても高いので、熱中症対策や夏バテ対策、紫外線対策をしっかりとって暑い夏を元気に過ごしましょう！

熱中症予防～水分はこまめに補給しましょう～

## 水分補給のポイント

### 💡 喉が渇く前に飲む“先制飲水”

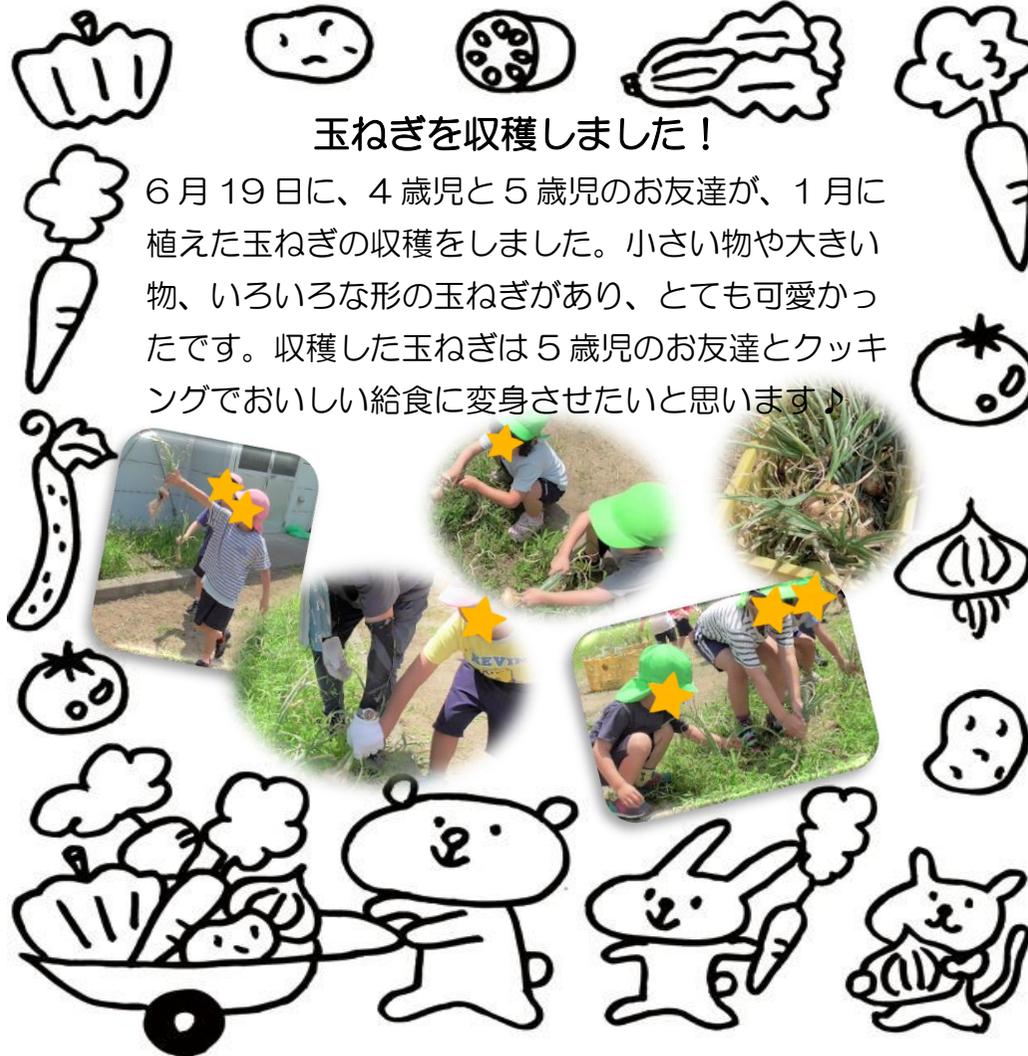
『喉が渇いたな』と感じるのは水分が不足しているサインです。そう感じる前に水分補給をする習慣を。

### 💡 水分は多めにとりましょう

乳幼児は新陳代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多いので、定期的に水分補給を心がけましょう。

## 水分補給におすすめな飲み物

- 💡 麦茶、水・・・普段の水分補給に適しています。
- 💡 スポーツ飲料・・・脱水が起こる前の水分、糖分補給に。
- 💡 経口補水液・・・脱水状態のときの水分補給に。電解質濃度が高く、塩分が多め。
- 💡 牛乳・・・炎天下や運動直後の栄養補給に。牛乳に含まれるホエイたんぱく質は熱中症予防に効果があります。(血液量が増え、体温調節が促される)



玉ねぎを収穫しました！

6月19日に、4歳児と5歳児のお友達が、1月に植えた玉ねぎの収穫をしました。小さい物や大きい物、いろいろな形の玉ねぎがあり、とても可愛かったです。収穫した玉ねぎは5歳児のお友達とクッキングでおいしい給食に変身させたいと思います♪

これからどんどん暑くなるので、熱中症を予防するためにも朝ごはんもきちんと食べて、元気に登園してね！