



すくすく健康 夏号

カオルキッズランド伊奈園
病後児保育室 通信

お問い合わせ 048-729-2888

URL <http://www.kaorukids.jp/>

2019年度 夏号



夏本番がやってきました。元気いっぱい遊び回り、楽しい事がたくさん待っているこの時期ですが、体の異変に気を付けて暑い夏を過ごせるようにしましょう。特に体温調節が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいと言われていますので、熱中症予防・対策をより一層行う事が大切です。



熱中症対策！

☆ 暑さに負けないからだ作りをしよう！

【丈夫なからだを作ろう】

バランスの良い食事やしかりとした睡眠をと
りましょう。

【水分をこまめに摂ろう】

のどが渇いてなくてもこまめに水分を摂りまし
ょう。

【塩分をほどよく取ろう】

毎日の食事を通して程よく塩分を取りましょ
う。



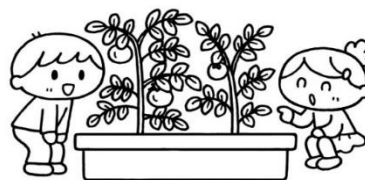
☆ 熱中症の症状

- ① めまいや顔のほてり
- ② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- ③ 体のだるさ、吐き気
- ④ 汗のかき方がおかしい

☆ 応急ポイント

- ・ポイント1
涼しい場所に移動する
- ・ポイント2
体を冷やして体温を下げる
- ・ポイント3
塩分や水分を補給する

上記の事を行いながら医療機関を受診
する、または救急車を呼びましょう



夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含ん
でいる物が多いため、体にこもった熱を体の
中からクールダウンしてくれます。生で食べ
られる野菜も多いので、簡単に栄養を補給
できるのが夏野菜の長所です。

- | | |
|----------|-------|
| ○ とうもろこし | ○ イワシ |
| ○ なす | ○ アナゴ |
| ○ えだまめ | ○ スズキ |
| ○ おくら | |
| ○ とまと | |
| ○ すいか | 等々 |