



令和2年 7月号



色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結ぶ…。七夕は楽しい行事のひとつですね。なかなか笹も手に入らない時代なので、自宅では観賞用の植木やカーテンレールなどに？！飾ってみると賑やかで楽しめます！ 給食では七夕そうめんを予定しています。

### 夏も本番！ 遊びもしっかり、水分補給も忘れずに…！

毎年、この時期には食育だよりでも熱中症のお話を載せています。沖縄は年間を通して温かい気候のため、夏が始まる前から気を付けている保護者の皆様も多いと思います。一般的に熱中症で搬送される患者の多くは高齢者ですが、次に多いのが乳幼児と言われています。そして、日ざしの強い屋外で起こりやすいと思われがちですが、室内での熱中症が多いことも事実です。

#### 『打ち水の働き』と『汗』の関係

打ち水を行うことで、その水が蒸発する際に地面の熱も一緒に気化し周囲の温度を下げしてくれる…。昔の人の知恵ですね。

『汗をかく』のも同じ原理で、汗の水分が皮膚の上で蒸発することにより、体温が上がりすぎないように調整しています。汗は私たちの生命維持にとっても重要な働きをしています。



#### いつもと違う、こんな症状に注意

- 元気がない…
- 食欲がない…
- 微熱がでる
- 唇の乾燥
- 尿がいつもより少ない
- 舌が乾いている
- 皮膚の乾燥(汗が少ない)



- ★涼しい服装で、扇風機やエアコンも上手に活用し快適に過ごせる環境をつくりましょう。
- ★汗で濡れたままの服では風通しが悪く体温が下がりにくく、その状態でエアコンなどに当たると必要以上に体が冷え、体調を崩す原因となってしまいます。こまめな着替えも大切です。
- ★熱中症予防には毎日の食事でも大事です。食事には、汗で失いやすい水分・塩分・ミネラルが含まれ、体調を整えるための栄養素を補うことができます。

### 夏バテ予防の食事

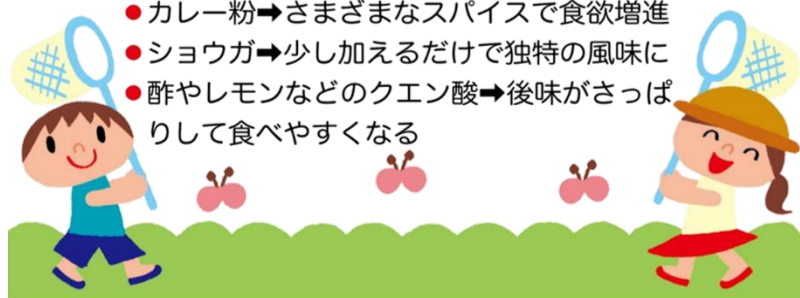
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

#### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

#### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



飲み物の種類と特徴…汗の成分は主に水、塩、ミネラルです。水分、塩、砂糖量のバランスで体への吸収スピードが変わります。

種類	日常の水分補給	発汗時の水分補給	特徴
水	◎	△	ミネラルを含まないため、発汗時の多量摂取には向きません。
麦茶	◎	○	汗で失いやすいミネラルを含むため、日常の飲み物として適しています。
母乳 乳児ミルク	◎	○	生後3か月くらいまでは、母乳・ミルクで対応。他、麦茶や湯冷ましです。
お茶 紅茶	○	△	カフェインを含み、多量摂取は利尿作用で脱水を招くことも。子どもへは薄めてあげます。
牛乳 ジュース	△	△	消化に時間がかかるため、発汗時の飲み物としては適さない。おやつの時など、量・時間を決めて摂取します。
スポーツ ドリンク	△	○	糖質過剰を招くため、日常摂取には適していません。外出時の利用など上手に活用してください。
経口 補水液	△	◎	脱水時の水分補給として推奨されています。発熱時や脱水時の水分補給として常備しておくことで安心です。塩分量が多いため日常摂取には適していません。

★いつもと違う体調の変化は、自己判断せずにかかりつけ医(医療機関)へ相談しましょう。