



8月 ほけんだより

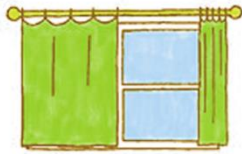
2022年度 健生



暑い日が続く、エアコン・冷房をつける機会もたいへん多くなるとは思いますが、上手に使わないと体調を崩す原因にもなります。今回はエアコン等の使い方についてご紹介します。

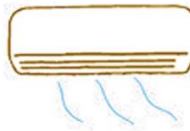
猛暑対策

エアコンを上手に使って涼しく過ごしましょう



まず衣類で調整する

家でエアコンをつけていても暑いと感じたら、エアコンの温度を下げる前に、大人が薄着になりましょう。

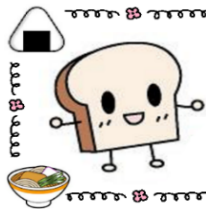


室内の温度差を少なくする

天井と床では、室温が1～2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さな子どもには寒すぎることも。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

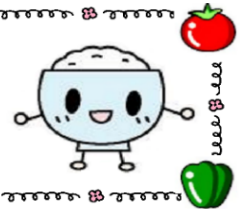
冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけて。



8月 給食だより

2022年度 健生



夏の水分補給

乳幼児期では身体の機能が未発達なので、適切な水分量をとるようにしましょう。特に夏は、汗をかきやすいので、水分補給に気を付けましょう。

◇水分補給のタイミングは？

一度にたくさんの量は体の負担も大きく、下痢など体調不良、活動の低下につながります。汗をかいた後だけではなく、活動の前にもとりましょう。体内の水分が充分でないと、汗が出にくくなり、体温調整ができず、体調不良の原因にもなります。

◇どんな食品や飲み物がよいか？

水分はごはんやおかずからもとることができます。特に、きゅうり、なす、夏野菜やメロン、すいかなどは水分が多く、ビタミンやミネラルも同時にとれるので、栄養面でもおすすめです。また、おやつとしての果物も水分が多いので、水分補給ができます。飲み物はジュースではなく、水や麦茶などを中心にして、冷やし過ぎに気を付けましょう。



1日当たりの維持必要水分量

対象	体重1kgあたりの必要摂取量
新生児	60 ~ 80 ml
乳児	100 ~ 120 ml
幼児	80 ~ 100 ml
学童	60 ~ 80 ml
成人	40 ~ 50 ml