



梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗りきりましょう。また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう。

七夕そうめん

平安時代に「七夕そうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになったという説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけでなく卵やハム・ツナ、野菜などをトッピングして栄養を補いましょう。



熱中症に注意!! 子どもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。

こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。

また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識しましょう。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

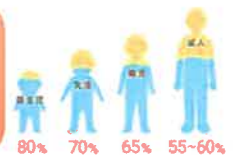


3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になり喉の渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。

4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



適した飲み物その特徴とは



◆麦茶◆

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

◆水◆

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性が。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

◆スポーツ飲料◆

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意！日常的な水分補給には適しません。

◆経口補水液◆

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状がみられる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

◆牛乳・ジュース◆

カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。