

## ～熱中症しっかり予防しましょう～

幼児期は、大人より体の新陳代謝が活発で、平熱も高めです。1日の体温変動もおこりやすく、体温もすぐあがります。一度あがった体温は、平熱に戻りにくく、体に熱をためてしまい、熱中症になりやすくなります。

熱中症にならないために、こまめな水分補給で予防が必要です。また、万が一なってしまった場合でも、適切な対処をする事が、とても大切です。

## 危険！間違った熱中症対策！

## ①お茶で水分補給

お茶には、利尿効果があり、脱水を更に悪化させる場合があります。正しい水分補給は、日中、コップ1杯の水を、1時間おきに飲みましょう。（子どもの場合、1日1ℓを目安に。大人はこの2倍。）

## ②過剰な塩分補給

汗をかいたからといって、すぐ塩分をとると、塩分の過剰摂取に繋がります。塩分をとる目安は、玉の汗を長時間かく時、暑い環境で、激しいスポーツ（行動）をする時。

## ③汗をこまめに拭く

汗をかくことで、体温を下げています。汗を拭いてしまうと、体温の低下を防ぎ、さらに汗をかきます。濡れタオルを使用し、水分が皮膚に残るようにしましょう。

## 食育

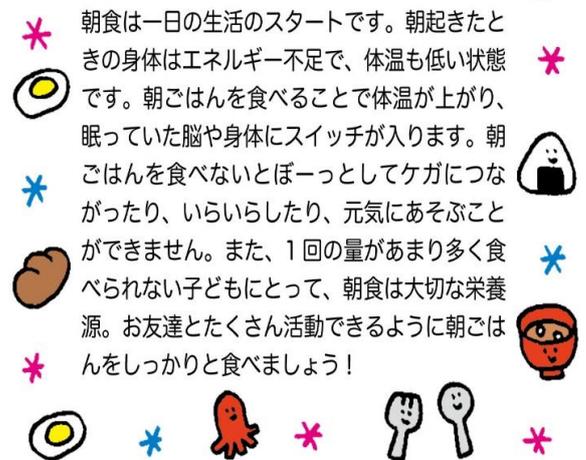
## 「食べるって大切なんだ」



～食べ物の種類と役割を知ろう～



5月20日（火）に年長さんの食育を行いました。食事は三つの食品群「赤・黄・緑」をバランスよくとる事が大事です。赤（魚・肉・乳製品）は血や肉を作り、黄（穀物・いもなど）はエネルギー源になる主食で、緑（野菜・果物・きのこ）は体の調子を整えます。こうした内容をミート君、ライスちゃん、ベジフル君のキャラクターを紹介しながらお勉強しました。学習のまとめに、色々な食材カードで三大栄養素色の仕分けゲームを楽しみました。皆、意欲的に参加してくれ、沢山食べ物の名前やグループを覚えてくれました。その日の給食では「肉じゃがのこんにゃくは何グループ？」とか海の生き物は赤グループなど考えながら食べてる様子が見られました。食べることは生きる事。「食」への興味関心のきっかけになるといいなと思います。クラスで食材カード遊びもしているそうです！



帯広の森幼稚園のホームページから

クックパッドでレシピ公開しているの

で、ご興味のある方はご覧ください。

