



猛暑が続いています。子どもたちは暑さの中でも夢中になって元気に遊ぶため、様々なけがや病気に注意が必要です。しっかりとご飯を食べたり、十分に休息をとったりして、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



身体の冷やしすぎには注意！

今年も暑い日が続いています。お盆休みなど長期休みは大人に合わせた生活リズムになって、冷房の効かせ過ぎや冷たい物のとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。そんなときこそ、規則正しい生活リズムを守り、温かい飲み物を飲むなどの配慮が必要です。また、冷房の効いた家の中にばかりではなく、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切。ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう。



朝ごはんをしっかり食べよう！

- 体にエネルギーを与える
- 脳を活発にする
- 体温をあげて体を目覚めさせる

など、朝ごはんには様々な効果があります。朝ごはんをしっかり食べて、1日1日元気に過ごしましょう。

こまめな水分補給を

夏は1日を通して、喉が渇いたと感じる前に、水分補給をすることが大切です。

- 起床時
- 外から帰ってきたとき
- 運動前後
- 運動中
- 入浴の前後
- 寝る前



には、特にしっかり飲むようにしましょう。

汗をかくと水分だけでなく塩分などの電解質も失われます。その状態で水だけを摂取すると、体液のバランスが崩れて熱中症になるリスクが逆に高まってしまう可能性があります。たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分を含んだ飲み物や食べ物を同時に摂取するようにしましょう。

また、大量に汗をかいている場合は、子ども向けのイオン飲料や経口補水液など電解質を含んだ飲み物で水分補給することが効果的です。イオン飲料や経口補水液が苦手な場合は、経口補水液とリンゴジュースを1対1で割ると飲みやすくなるので試してみてくださいね。

ただしジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため、飲みすぎには気をつけてください

