2025年 7月 春明保育園

本格的な夏が近づいてきました！
暑かったり、雨の日が続いたり体調をくずしやすくなる気候です。
元気に楽しく夏を過ごす為に、こまめな水分補給と、栄養・睡眠をしっかり取りましょう！

★水分補給をしっかりしましょう★

暑い夏は汗として水分がどんどん失われていきます。
特に乳幼児は脱水症状になりやすく、水分補給が大切です！

① のどが渇く前に飲む
「のどが渇いた」と感じた時は体は水分不足の状態です

② 少しずつこまめに飲む
一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります

③ 冷やし過ぎや保管に注意
スポーツ時の水分補給の適温温度は5～15度といわれています
また高温の場所に長時間置くと食中毒の危険があります

④ 種類に気をつける
糖分の多いものではうまく吸収されません。また摂り過ぎると肥満や糖尿病、虫歯の原因になります

⑤ 食べ物からも
飲み物からだけではなく、食事にも水分は含まれます
食事をしっかり食べ、水分補給をしましょう