



# 食育だより

錦ヶ丘給食室


徐々に暑さが増してきました。これから夏本番に差し掛かり、熱中症などが心配される季節になります。今月の食育だよりでは、熱中症のサインとその対策について紹介していきたいと思います！

## <熱中症のサイン>

- めまいや顔のほてり…一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。
- 筋肉痛や筋肉のけいれん…「こむら返り」と呼ばれる、手足の筋肉がつるなどの症状があります。筋肉がびくびく痙攣したり、硬くなることもあります。
- 体のだるさや吐き気…体がぐったりし、力が入らない。吐き気や嘔吐、頭痛などを伴う場合もあります。
- 汗のかき方がおかしい…ふいてもふいても汗が出る、もしくは全く汗をかいていないなど、汗のかき方に異常がある場合には、熱中症にかかっている危険性があります。
- 体温が高い、皮膚の異常…体温が高く皮膚を触るととても熱い、皮膚が赤く乾いているなど。

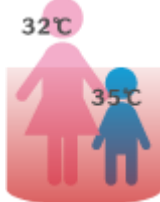
**大人より暑さに弱い**

子ども達は体温調節機能が未発達です。汗をかく機能が未熟で、体に熱がこもり体温が上昇しやすくなります。特に、気温が体表温度より高くなると熱を逃がすことができず、反対に周りの熱を吸収するおそれもあります。



**照り返しの影響を受けやすい**

大人よりも身長が低いため、地面から照り返しの影響を強く受けます。大人の顔の高さで32度の時、子どもの顔の高さでは35度くらいあります。



厚生労働省のサイトでも熱中症対策について詳しく記載してあります！



## <熱中症予防のためには>

- 水分をこまめにとる  
喉が渇いていなくても、こまめに水分を取りましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもなります。(※上記のように、スポーツドリンクには糖分や塩分が多く入っているので、日常的に水の代わりに飲むことは避けた方が良いでしょう。)
- 塩分を程よくとる  
過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通して程よく塩分を摂りましょう。

## <熱中症予防のための食事>

- **ビタミンC** → 免疫力を高めてくれたり、ストレスへの抗体作ってくれます。夏場は特に積極的に摂取することをおすすめします。(パプリカやピーマンなどのカラフルな夏野菜に多く含まれます。)
  - **クエン酸** → 疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれます。(クエン酸は梅干しや酢、レモン、グレープフルーツなどに含まれます。園でも漬けた梅干しを食べています。)
- これらの栄養素を積極的に摂取しながら、他の栄養素もバランスよくとっていく事が熱中症にならない体づくりに大切です!!

文責：川畑 茉奈美