

梅雨も明け、いよいよ夏本番が近づいてきました。

外遊びをする際はこまめに水分補給をし、脱水症状を起こさないようにしましょう。また、冷房や冷たい飲み物やおやつでお腹を壊さないよう、取り過ぎには注意してください。

## 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。

### 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。



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させ、外出時には帽子をかぶりましょう。

また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所で過ごすなど、普段から予防を意識してください。

## 適した飲み物と特徴

### ★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、や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ある。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すぎに注意！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、脱水症状が見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。



## ナスのケチャップチーズ焼き

(1人分)

《材料》・ナス:1/2本

・塩:小さじ1/4

・オリーブオイル:大さじ1

・ケチャップ:大さじ2~3

・とろけるチーズ:1~2枚

・ブラックペッパー:小さじ1/2

《作り方》

①ナスを輪切りにして塩をかけて、オリーブオイルで5分ほど焼く。

②ケチャップととろけるチーズをのせ、2分ほど蒸し焼きにする。

③お皿に盛り付けてブラックペッパーをかけたら出来上がり。

