



北平田保育園 R7.5.19

5月も半ばを過ぎ、これから気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渴いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう。



熱中症は
予防が大切

しよねつじゅんか

熱中症にならないためには暑熱順化が重要です

ポイントは汗をかく

私たちの体には「暑熱順化」という仕組みがあります。昔は梅雨の時期になると、自然に暑さに慣らされて順化できますが、温暖化により冷房を使うのが当たり前になった今は積極的に順化させないと、熱中症などで体調を崩す人が増えてきました。元気にすごせるよう、暑さに体を慣らし、夏に耐えられる体づくりをしましょう。

〈暑熱順化トレーニングの目安〉

ウォーキング…30分

ランニング…15分



入浴

(シャワーだけでなく湯船につかる)

サウナ



汗をかく行動

適度な筋トレ…30分



期間:数日~2週間ほど(個人差あり)

※無理のない範囲で徐々に体を慣らしていきましょう。

食事で出来る！熱中症予防

熱中症予防に効果的な食材

◆糖質をエネルギーに変え、疲労回復してくれる食材

豆腐 豚肉 ハム えんどう豆 うなぎ 鯛 など



ビタミン B₁が多く含まれています

◆利尿作用があり、体にこもった熱を排出してくれる食材

きゅうり ほうれん草 アボカド 里芋 パナナ メロン など



カリウムが多く含まれています

◆抗酸化成分により紫外線のダメージから助けてくれる食材

ブロッコリー パプリカ ピーマン じゃがいも キウイ オレンジ など



ビタミン C が多く含まれています

◆疲労回復が期待できる食材

梅干し レモン みかん 酢 など



クエン酸が多く含まれています



1日に必要な水分はどれくらい？

のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう



※大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに！

朝の1杯のみそ汁で熱中症予防

熱中症は、体温の調節機能やからだの電解質のバランスが崩れることで、めまいや吐き気、嘔吐などの症状を引き起こします。そこで、朝のみそ汁をおススメします。みそにはナトリウムが豊富に含まれており、みそ汁として飲めば水分摂取も同時にできます。さらに、夏野菜を具材にすると体を冷やす作用があるため、夏場の体温調節に最適です！