

給食だより

赤城保育園



暑かったり、寒かったり、気温の差を感じる日が続いていますが体調はいかがですか？
子ども達も高熱がでたり、咳がとまらなかつたりと体調不良の子もみられます。6月に入り雨の日も多くなると思いますが『早寝早起き朝ごはん』で生活リズムを整え免疫力をアップして、ジメジメした梅雨を元気で乗り切って行きましょう！！



腸活

知っておきたい『腸』のお話



腸には大腸と小腸があるのはご存じですよ♥大腸のお仕事は大きく2つ

- ① 水分を吸収する。 ② 便を形成する。それでは小腸のお仕事はなんでしょう？
- ① 栄養を吸収する(生命力) 私たちの食べ物は、腸の中膜から栄養を吸収して血液にのって全身に届けられます。
- ② 血液を作る(免疫力) 血液は骨髄だけでなく、小腸の絨毛(じゅうもう)という場所でも作られています。
- ③ セロトニンを作る(精神力) 「幸せホルモン」のセロトニンは脳と腸で作られます。特に腸のセロトニンは脳が作るセロトニンの材料にもなります。

★腸活するとどうなるの？

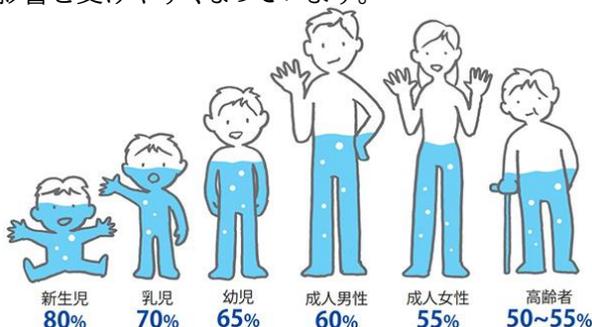
・免疫力や生命力が高まり、若々しさと健康を促進しメンタルの安定や幸福感をもたらします！

次回につづく…



今が危ない熱中症！！

急に暑くなり始めたところが危ないと言われている『熱中症』。その上大人に比べて子どもは暑さに弱いと言われています。乳幼児は体温調節機能が未熟なため、うまく汗をかくことができません。そのためからだに熱がこもりやすく、体温が上昇しやすくなります。また、乳幼児はからだの約70%が水分です。全身に占める体の水分の割合が大人より多く、体重に比べて体表面積が広い分、外の気温の影響を受けやすくなっています。



《熱中症の症状》	
I度 (軽症)	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・立ちくらみ ・こむら返りや足がつる ・手や口のしびれ ・気分が悪い ・どろどろ汗が出る <p style="text-align: right;">※意識はしっかりしている 熱はあまり上がらない</p>
II度 (中等症)	<ul style="list-style-type: none"> ・頭が痛い ・吐き気がする ・身体がだるい ・嘔吐する <p style="text-align: right;">※発汗あり 意識はしっかりある 胃腸炎症状と似ている 熱は正常~40度未満</p>
III度 (重症)	<ul style="list-style-type: none"> ・顔が赤い ・名前を呼んでも答えない、反応がない ・けいれんを起こしている ・異常なほど汗をかいている、全く汗が出ていない ・まっすぐ歩けない ・体温が異常に高い

(参考：環境省/熱中症環境保健マニュアル 2018)