



子どもの熱中症対策

1.水分を多めにとろう

子どもは代謝が活発なため、汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすいです。水分を多く含む食事や、定期的な水分補給を心掛けましょう。屋内でも気を付けて！

2.熱や日ざしから守ろう

子どもは自律神経の働きが未熟で、放熱や発汗による体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身に着けたりさせましょう。

3.地面の熱に気をつけよう

乳幼児はベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気かけましょう。

4.暑い環境に子どもだけを置いていくことのないようにしましょう

乳幼児は自分の力で移動することができないので、「寝ているから」「ちょっとの間だから」と車内に子どもだけを置いていくことは危険です。絶対にやめましょう。



給食紹介

七夕井・野菜スープ
鶏の照り焼き・スイカ

七夕の日の献立



ツルツル野菜チャイナ
いんげんの胡麻和え
さつま芋サラダ・鮭ご飯
みそ汁・バナナ

五目豆腐・白滝のまさご和え
きゅうりの塩昆布和え・ご飯
みそ汁・オレンジ



おやつ紹介



スイカの形が
かわいいね！

手作りクッキー

