

本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。

生活のリズムを整えながら、この夏を元気に乗り越えましょう。
9月に入ると、昼間は暑いですが、朝晩は冷える時もあるので体調管理には気を付けて過ごしましょうね。

水分補給のタイミングは？

のどが渴いてから水分補給ではなく、のどの渴く前に水分補給することが大切です。公園へ遊びに行く場合は、行く前に飲み物を飲む、公園について遊ぶ前に飲む、帰る前に飲むなど一度に飲む量を少量にこまめに飲むことが大切です。

時間を決めて積極的に水分補給を促すことが熱中症予防になるのでお子さんに声かけることも大事ですが、その時に大人も水分補給を行い、熱中症にならないように気を付けていきましょう。



服装について

風邪をひくのが心配だからと子どもに厚着をさせると、汗をかいて体が冷え、免疫力が落ちて逆に体調を崩す可能性があります。子どもの服装は大人と同じか1枚少なめが目安です。暑さが落ち着いてきたら肌着を着せ、気温によって半袖か薄手の長袖に。お出かけの時には、外出先によって暑かったり、涼しかったりするので、薄着で体温調節できる羽織ものを持っておくとう便利です。



～栄養士さんに聞いた 夏のおススメレシピ～

★豚しゃぶきゅうりロール★

< 材料 (4人前) >

< 作り方 >



- ・豚しゃぶしゃぶ用肉 100g
- ・きゅうり 1本

- ・練り白ごま 大さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2

- ① 豚肉は、たっぷりの熱湯でさっとゆで、冷水にとって水分を切る。
- ② きゅうりはピーラーで薄く切る。
- ③ 豚肉を芯にしてきゅうりでくるくると巻く。
- ④ 混ぜ合わせて、たれをかける。

市販のごまだれを利用してよいで



水遊びについて

暑くなってくると、ご家庭でも水遊びをする方がいるかと思いますが、プールの水が浅くても、子供はちょっとした拍子にバランスを崩して溺れたり、けがをするので、大人の方は目を離さないようにしましょう！

水遊びをしているときには、つつい時間を忘れがちなところもあるので、こまめに休憩をしたり、水分補給を行うようにしましょうね。

また、今年度は花月地域子育て支援センターのみで気温が高い日に水遊びを行う予定なので、是非ご利用ください！



詳しくは右のQRコードから滝川市公式LINEへ移動し
滝川市公式HP、滝川市子育て情報をご覧ください。

