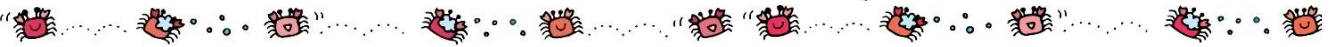


7月パラソルだよ！

令和4年7月1日
利用者支援事業

いよいよ夏本番！気温・湿度共にぐんぐん上がり、暑さのピークを迎える時期です。子どもたちの汗対策・熱中症対策をはじめ、健康管理には十分気を付けていきたいですね。今月は七夕があります。子どもたちはどんなお願いをされるのでしょうか。



間違った水分補給で脱水に！？



子どもは大人より熱中症になるリスクが高いと言われています。熱中症対策の一つに水分補給がありますが、間違った水分補給で脱水にならないようにしましょう。

■脱水予防には麦茶か水が最適！

スポーツドリンクやジュースは糖分が多いので、虫歯や肥満の原因になるだけでなく、お腹いっぱいを感じ食事に影響します。私たちは食事からも水分補給をしていますし、偏食は夏バテの原因にもなります。カフェインが含まれているウーロン茶、ほうじ茶、コーラ、ココア、コーヒー、紅茶などは利尿作用があります。その点、**麦茶や水には糖分やカフェインが含まれていません。麦茶の種類によっては微量ですがミネラルを含むものもあります。**

※水分の摂り過ぎには注意しましょう。0歳児には水ではなく冷まし湯をあげてくださいね。

■喉が渇く前に、こまめに水分補給をする

「喉が渇いた」と思った時には、すでに脱水が始まっているので、喉が渇く前に水分を摂ることが大切です。一度にたくさん飲むと吸収されずに尿として排出されてしまうので、こまめに水分補給をしましょう。小さい子どもは喉の渇きに気づきにくいので、大人が気にかけて水分補給をしてあげてくださいね。時間を決めて水分を与えるようにすると習慣化していきますよ。

お知らせ



子育て応援！CAP研修会

にじいろグループによる子育て講話

日時：7月16日（土）

10:00～12:00

会場：2階 音楽室

予約受付中！



子育て中の つぼやきルーム

日時：7月28日（木）

10:30～11:15

会場：病後児室

テーマ「みんなどうしてる？

仕事と子育ての両立」

予約受付中！



予約方法・お電話または来館時に
直接お申し込みください。詳細は
別紙にてお知らせしています。



子育てに関する悩みや
相談事を受け付けています。
イベントの予約もこちらから♪

利用者支援事業

TEL:0952-75-5120

火～日 9:00～17:00

