



令和3年1月号 社会福祉法人 雫石保育園

2020年は新型コロナウイルスにより様々なことが異例の1年でした。2021年は少しでも元の生活に戻れると良いですね。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



冬の脱水に気を付けて！ ～水分補給をしましょう～

夏は気を付けていても、冬はついおろそかになりがちな水分補給。乾燥しやすいこの時季は水分不足に注意が必要です。

人間の体は60～70%が水分でできています。体内にある水分は、栄養分や老廃物を血液中に溶かして運ぶ働きがあります。水分を十分に摂ることで、全身のすみずみまで栄養が運ばれ、新陳代謝の促進・利尿作用・鎮静作用・解熱作用といった効果も期待できます。

一方、水分が不足すると、脱水症となり、頭痛や吐き気、肌の乾燥、免疫力の低下、便秘などの原因となることがあります。特に冬は乾燥しやすいので注意が必要です。水分補給を心がけ、水分がとどこおりになくめる体づくりを目指しましょう。

こまめな水分補給

水分補給の基本は、飲み物での水分摂取です。のどが渴いたと感じるより前に飲み、こまめな水分補給を意識しましょう。冷たい飲み物は胃腸を冷やし、免疫力低下につながりますので、温かい飲み物が良いでしょう。

手洗い・うがい・マスク

手洗いは手に付着した細菌やウイルスを洗い流し、うごいは喉に付着した細菌やウイルスを洗い流すだけでなく喉を潤す役割もあります。

また、マスクの着用は細菌やウイルスを口内に侵入させないだけでなく、口元の加湿によって喉の乾燥を防ぐためにも効果的です。

食事やおやつにも工夫を

飲み物だけでなく、食事中にも水分補給は可能です。スープやみそ汁などを活用しましょう。また、水分の多い果物を積極的にとるのも良いでしょう。冬の定番のみかんは、水分も多く、ビタミン類も多いのでおすすめです。

手洗い・うがい・マスクはもちろん、こまめな水分補給も忘れずに！感染症対策・予防をしていきましょう！！

〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

11月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。

