

社会福祉法人 零石保育園 令和4年8月

冷たいスイカがおいしい季節になりました。本格的な夏がやってきて水遊びやお祭りなど夏の楽しみがある一方で、夏バテや熱中症にも気を付けたい時期です。暑さに負けないためにも、しっかりとごはんを食べ、水分補給も忘れず、生活リズムを崩さないように過ごしましょう。





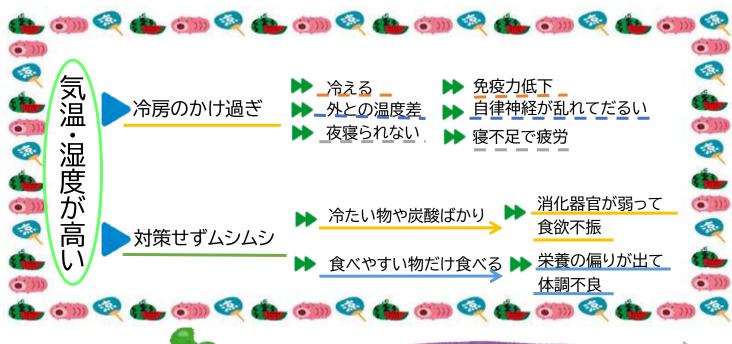
夏バテを防いで暑さを乗り切ろう

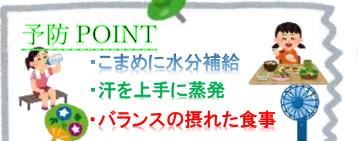
普段、元気な子どもでも食欲が落ちやすい時期です。しっかり食べて夏を乗り切りましょう。

夏バテの原因ってなんだろう???

夏は汗をかくため、普段より**エネルギ**ーの消費が多くなります。 体がだるい、食欲が出ないなどの**東バテ**の症状は、体に必要な**ビタミン**、 エネラルなどの栄養素の不足、室内外の温度差による体温の不調などが 原因といわれています。







暑いとアイスやジュースなど 欲しがいますが、食べ過ぎると 糖を分解するのにビタミンが 使われてどんどん夏バテか悪化 するかも、、、?!

