



7月 育 だより

毎月19日は 食育の日・育児の日



体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています。

そのため、より一層、熱中症予防・対策をおこなうことが必要です。

<熱中症の症状>

【軽度】

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない

【中度】

頭痛
吐き気
体がだるい
虚脱感

【重度】

意識がない
けいれん

熱中症かな…と思ったら

- 涼しい場所に移動する
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
- 塩分や水分を補給する
- 意識が無いときはすぐに救急車を呼ぶ



夏野菜にはほてった身体を冷やす作用があります

夏野菜スープ (4人分)

| | |
|--------|-------|
| ミニトマト | 4個 |
| たまねぎ | 1個 |
| えだまめ | 8房 |
| オクラ | 4本 |
| ハム | 1枚 |
| コンソメ | 4g |
| 水 | 480cc |
| 塩・こしょう | 少々 |

- ①ミニトマトを半分切る。
- ②玉ねぎを薄く切る。
- ③オクラをゆでて輪切りにする。
- ④えだまめをゆでて豆を取り出す。
- ⑤ハムを1cm角に切る。
- ⑥分量の水にコンソメを加えて①～⑤をさっと煮て、最後に塩とこしょうで味をととのえる。



熱中症に注意しよう

～子どもを熱中症から守るために～

水分を多めにとろう

脱水を起こしやすいので、定期的な水分補給を心がける

熱や日ざしから守ろう

熱のこもらない素材や色の薄い衣類を選び、帽子を着用する

地面の熱に気をつけよう

背が低く、地表からの熱を受けやすいため、子どもの高さの気温や湿度に注意する

暑い環境に置き去りにしないようにしよう

ちょっとだから大丈夫…と子どもを暑い環境に放置することは危険

室内遊びも油断しないようにしよう

日差しがない屋内は油断しがちになるので要注意

周りの大人が気にかけてよう

暑さや体の不調を言葉で十分に訴えることができないので、体温・汗・顔色・泣き声などの様子に気をつける

外で夢中になりすぎない

大人が見守り、水分補給や休憩をすすめる

テレビやスマホとの付き合い方を考えよう

心当たりはありますか？

- 朝起きるとまずテレビのスイッチを入れる。
- 見ていないのに一日中テレビがついている。
- 子どもがぐずっているとき、テレビやスマホを使うと静かになることが多い。
- どちらかというとな人のほうがテレビやスマホが好きでテレビやスマホなしでは落ち着かない。
- 何をしたいのかわからないので、テレビやスマホを見せて過ごすことが多い。



丸亀市の小学4年生のなかで…

ゲームを1日に2時間以上する子
…19.9%
休日や放課後、部屋の中で遊ぶ
ことが多い子 …51.3%

H30年度丸亀市小児生活習慣病
予防健診の生活習慣調べより

長時間テレビやスマホを使用していると こんな影響が…



- テレビやスマホでばかり遊んでいると…
 - ・画面から出ているブルーライトで、視力が低下する。
 - ・身体を動かすことが少なくなり、肥満になりやすくなる。
- スマホやテレビに集中しすぎると…
家族や他人との会話が少なくなり、コミュニケーション能力の発達が妨げられる。
- 寝る前にテレビやスマホを見ると…
脳が刺激を受け、睡眠でも脳に十分な休息が与えられない。

テレビ・スマホとの上手な付き合い方

- 💡時間を決めて見ましょう
- 💡大人と一緒に見るようにしましょう
子どもに寄り添い、表情を見ながら、話しかけたり、一緒に歌ったりして見ましょう。
- 💡授乳中や食事中は家族の会話を大切にしましょう
食事は、家族が楽しく会話ができる貴重な時間です。テレビは消して、話を楽しむようにしましょう。
- 💡テレビやスマホ以外の遊ぶ時間をつくりましょう
テレビ以外に関心が向くようにしましょう。
絵本やおもちゃで遊んだり、体を使った遊びをおこなったりしましょう。