

# ほけんだより 7月

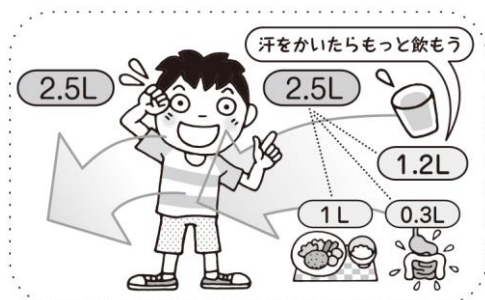
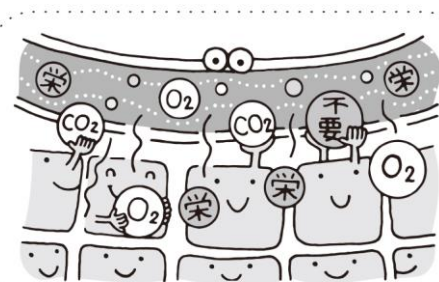
豊田市役所 保育課  
第 139 号  
令和元年 7・8 月

梅雨の時期は暑い日があったり、雨でじめじめしたりします。暑さに体が慣れていないうちは、熱中症に要注意です。暑さに負けないコツは、無理しないこと。小さな子どもたちは、体温調節がまだ上手にできません。暑い日には、クーラーを利用したり、お昼寝をしたりして調節しましょう。

## 熱中症予防 ～体と水分 水ってそんなに大切??～

### 体の半分以上が水でできている!?

幼児は体重の 65%、成人男性は 60%、成人女性は 55% が水分です。この水分は、体中に必要な栄養や酸素を運んだり、不要な物を運び出したりします。



### 1日に2.5リットルの水が入れ替わる?!

成人男性が普通の生活をしている場合、1日に約 2.5 リットルの水が、尿・便・汗・呼吸として体から出ていきます。

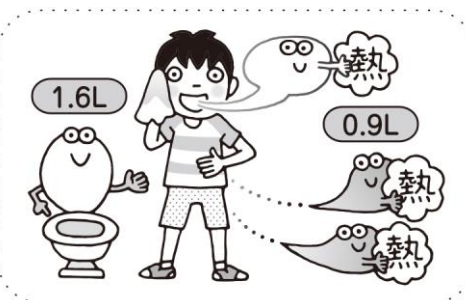
食事などで 1.3 リットルは補給されるため、残りの 1.2 リットルの水を、毎日飲む必要があります。

### 水分が不足するとどうなるの?!

呼吸や汗が蒸発するときは、いらぬ熱を外に出し体温の調整をします。この体温調節に欠かせない汗のほとんどは体の中の水分でできています。

この体から出ていく水分を補わないと脱水症状になってしまいます! 脱水症状が進むと、水分や塩分などの体のバランスが崩れて様々な症状が出る。

これが熱中症です!!



熱中症予防のために、こまめな水分摂取に心がけましょう☆

### ～水と体のQ&A～

Q. 何を飲めばいいの?⇒

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は糖分の取りすぎになります。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう

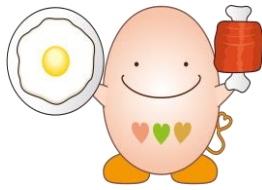
Q. いつ飲めばいいの?⇒

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い!! 既に水分が足りない状態です。のどが渇く前から意識してこまめに水分を取りましょう。



みんなで楽しくいただきます！ ～ 食育だより ～



# 豚肉と豆腐のチャンプルー

チャンプルーは野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理です。豆腐などのタンパク質と一緒に野菜もとれるので栄養満点な一皿。チンゲンサイ以外にもお好きな季節の野菜で作ってみてください。

| 材料     | 使用量(4人分) |
|--------|----------|
| 木綿豆腐   | 120g     |
| 豚肉     | 80g      |
| チンゲンサイ | 80g      |
| 卵      | 1個       |
| ごま油    | 小さじ1     |
| しょうゆ   | 小さじ1     |
| 食塩     | 少々       |

## <作り方>

- ① 豆腐は水切りをして食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② 豚肉とチンゲンサイを食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を炒める。
- ④ 豆腐と溶き卵を加えて炒め、しょうゆと食塩で味付けする。

### \*お手伝いポイント\*

- ・豆腐を手でちぎってみよう！
- ・卵を割って溶いてみよう！



## 流行している感染症

【6月10日～6月16日】  
豊田加茂感染症情報より

1位 感染性胃腸炎

2位 A群溶血性レンサ球菌咽頭炎

3位 伝染性紅斑



## 夏に多い感染症

### 手足口病

口の中や手足などに  
発疹が出ます。  
熱が出ることもあります。



### ヘルパンギーナ

39℃以上の高熱が出て、  
のどに小さな水疱が  
たくさんできます。



### 咽頭結膜熱 (プール熱)

39℃前後の高熱が出て、  
のどが痛くなり、  
目が充血します。



### かかってしまったら



のどや口内の症状があるときは、  
脱水にも注意が必要です



手洗いなどで二次感染を  
予防しましょう



この3つの感染症に共通するのは、  
回復後も2～4週間にわたって、  
便からウィルスが排出されることです。  
排泄物の取り扱いに気をつけてください。  
また排泄後はしっかり手を洗いましょう。



予防は「手洗い・うがい」と睡眠  
をたっぷりにとって体力アップ！

プール熱はタオルの共用に  
気をつけてください!!

