

# 8月食育だより



北方なかよし保育園  
R3. 8. 1

## 熱中症 に注意

気温の上昇や、炎天下で長時間活動することなどによる体温の上昇、水分不足が引き起こす身体の適応障害を**熱中症**と言います。熱中症は重症化すると**生命に関わる恐ろしい症状**です。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は注意が必要です。

- ・軽症 … こむら返り、立ちくらみ
- ・中等症 … 強い疲労感、めまい、頭痛、吐き気、体温の軽度上昇
- ・重症 … 38℃以上の高熱、意識消失、けいれん など

症状が現れた時は、真水よりもスポーツ飲料のような塩分と糖分を含んだ物を飲み、体の冷却のために、扇風機などで送風したり、わきや首の後ろを氷で冷やしましょう。

- ① こまめな水分補給
- ② 熱っぽいと感じたら体を冷やす。
- ③ 運動などの休止、涼しい場所での休養
- ④ 「緊急事態」と感じたらすぐ119番



### 《鶏肉のハワイアン煮》 4人分

・鶏肉	300g
・パインジュース	80cc
・パイン缶	150g
・パイン缶のシロップ	150cc
・にんにく	小さじ半分
・しょうゆ	小さじ4
・酒	大さじ1

(作り方)

- ① パインを食べやすい大きさに切る。  
(シロップを取っておく)
- ② 鍋に油を熱し、にんにく、鶏肉を炒める。
- ③ パインジュース、シロップ、しょうゆ、酒を入れ、汁気がなくなるまで煮込む。
- ④ 最後にパインを入れ少し火を通す。

