

梅雨はまだ続いていますが、本格的な夏の始まりが近づいてきていますね。
暑さにまだまだ体が慣れていないこの時期。
バランスのとれた食事をしっかりととり、体力をつけていきましょう！

●正しい水分補給を心がけよう！

私たち成人の体の約60%は水分です。さらに乳幼児は体の約65～70%を水分が占めています。
暑い夏はたくさん汗をかくことで、特に体の水分が失われやすいです。
熱中症の予防としても、普段からこまめな水分補給を心がけましょう。



●スポーツドリンクと経口補水液…

スポーツドリンクは水分と共にミネラルが補給できる飲み物として親しまれています。

しかし砂糖も多く含まれるので摂り過ぎには注意が必要です。

脱水に有効な水分補給として推奨されているのが経口補水液。

経口補水液は大量に汗をかいたときや熱中症の応急措置として勧められています。

ナトリウム（塩）が多く含まれるので日常的に飲むことはお勧めできませんが、長時間屋外に出るときなど熱中症が心配されるときに持ち歩くと安心です。

食事をしっかりとっていれば普段の水分補給は水や麦茶で十分です。

たくさん汗をかくときには、スポーツドリンクや経口補水液を使うなど上手に取り入れ、正しい水分補給が出来るとよいですね。



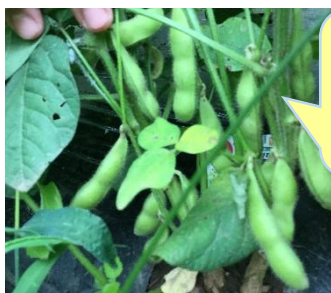
～畑の様子～



「すいか割りがしたい！」と楽しみにしているようです♪



とうもろこしは
ひげが生え始めました。



夏に美味しい枝豆。
上手にできました！



さつまいもの苗を植えました。