

令和6年度

回覧

出雲サンサン保育園子育て支援事業

# 子育て相談の日

2024年 6月



## 相談日

★第1・第3木曜日 9:15~15:00

★土曜日（事前に連絡してください）

\*上記以外でもお気軽にお電話ください

★神西ふれあい子育てサロンの『すくすく相談日』には、  
保育園の職員も出向く予定です。気軽に声をかけてください。

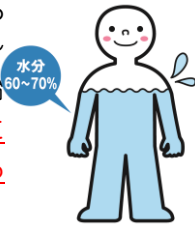


5月になり、暑さを感じる日が続いています。今年は本格的な夏を迎える前でも、気温が上がると予想されています。今から暑さを乗り越えるための体づくりを心掛けていきたいですね。

その1つとして、体温調節や栄養素の運搬、老廃物の排泄など、体にとってとても重要な役割を担っている『水分』について、ご紹介します。

### 体内の水分はどのくらいでしょう？

わたしたちの体の約60~70%は水分です。体内の水分の2~3%が失われると脱水症状が始めますので、「のどがかわいた」と感じるより前に、水分補給をするのがポイントです。



### 体に必要な水分は、何から補給すれば良いの？

朝昼夕食の料理や汁ものの食事、水や麦茶などから、こまめに補給してください。



医師の診断を受けている場合は、指示に従ってください

### 甘い飲み物に入っている糖分量はどのくらい？

ジュースや炭酸などの甘い飲み物には、約200mlの中に、スティックシュガー（3g）が約7本分含まれています。甘い飲み物の飲みすぎは、食事に影響したり、肥満や虫歯のリスクを高めたりするため、摂りすぎにはご注意ください。



### スポーツドリンクって何？

スポーツドリンクには、糖分や塩分が含まれています。運動中や日常生活などで、発汗により失われた塩分を補給したり、水分を吸収されやすくなったりしています。運動中や発汗量が多い時におすすめです。



出雲サンサン保育園

☎ 43-7033

Fax 43-7833

✉ sanhoiku@mx.miracle.ne.jp

Illustration of a small bear holding a flower, symbolizing care and support.