

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 8月号

## 熱中症予防の水分補給

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要です。

日常的な水分補給の場合は水や麦茶が適しています。遊びに夢中になると水分補給を忘れてしまいがちです。のどが渴いたと自覚する前に水分補給ができるよう、大人が声を掛けることが熱中症予防につながります。

