

2024年7月31日 ひまわりやすにしこども園

いよいよ夏本番！！気持ちよく晴れ渡った青空ににぎやかな蝉の声、真夏の日差しが  
きらきらと照り付ける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の  
外出はできるだけ避け、水分をこまめにとるように心がけましょう♪

## 気をつけよう！ペットボトル症候群

暑い日が続きますが、水分は十分とれているでしょうか？水分補給は大事ですが、清涼飲料水の飲み過ぎは身体に  
よくありません。そこで今回は、ペットボトル症候群についてご紹介します。

### ペットボトル症候群とは？

ペットボトル症候群は、ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気  
のことです。清涼飲料水には吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇はの  
どの渴きを引き起こし、更に清涼飲料水を飲んでしまう、という悪循環に陥ってしまうのです。

高血糖状態は続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、ひどいケースでは昏睡することもあります。

### 上手な水分補給の仕方

#### ① 清涼飲料水を水代わりにしない

日常的な飲み物は水やお茶にし、糖分を含む飲料を飲むのであれば時々にしきましょう。

#### ② 水筒を持ち歩く

夏の外出時には自宅ですて入れたお茶などを水筒に入れて持っていきましょう。

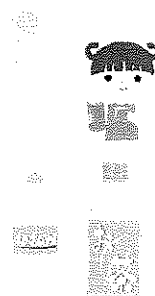
#### ③ スポーツドリンクは2～3倍に希釈して飲む

糖の大量摂取を防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収をよくする上でも有効となります。

#### ④ 冷やしすぎには注意する。

清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。

その他にも、自宅に清涼飲料水を常備しないなどがあります。ぜひ実践してみてください！



### 包丁・ピーラー練習(ゆり組さん)

ゆり組さんたちは、お泊り保育に向けて、ピーラーで  
野菜の皮むきと包丁で野菜を切る練習をしています。  
子ども用の小さなピーラーでするする～と皮をむいてい  
きます。ゴツゴツしたじゃがが芋に、少し苦戦気味な子ども  
たちでしたが、手をケガすることなく、上手に剥くことが  
できました。

「ピーラー楽しい♪」「まだ皮をむきたーい」とすごく意  
欲的な子たち。ぜひ、お家でも子どもたちに手伝ってもら  
ってみてください！



### とうもろこしの皮むき(すみれ組さん)

すみれ組さんにとうもろこしの皮むきをしてもらいま  
した。自分たちの手よりも大きなとうもろこしを、一生  
懸命にむいていく子どもたち。

むいてもらったとうもろこしは、おやつに『焼きとうも  
ろこし』にして食べました。



### 枝豆のさやもぎ(ひまわり組さん)

ひまわり組さんとハサミを使って、枝豆のさや取りを  
しました。さやもぎをしながら「4人家族だ」「赤ちゃん  
そら豆がいる」と沢山のこを見つけていました。

