

# 健康百科

暑い時期だけでなく、湿度が低く空気が乾燥している時期も、体からの水分が奪われやすくなります。子どもは脱水を起こしやすいため、適切に水分補給をすることが大切です。

## 小まめに水分補給をしよう

子どもは遊びに夢中になって喉の渇きに気付かなかったり、喉が渇いたことを上手に表現できなかったりします。そのため「起床時、遊びや外出の前後、入浴前後、就寝前」など、生活の中で大人が子どもに声をかけ、少しずつ水分補給をさせましょう。外出時に水筒やペットボトルを持ち歩くと、すぐに水分を取ることができます。食事に具たくさんのスープなどを取り入れるのも良いでしょう。

## 子どもの水分補給のポイント

### 水分補給に適した飲み物

水分補給には、カフェインや糖分が含まれていない水や麦茶がオススメです。子どもはジュースなどの甘い飲み物を欲しがりますが、糖分が多く含まれているため、肥満や虫歯になる心配があります。甘い飲み物の飲み過ぎを防ぐために「食事の時は水や麦茶にする」「何かを達成した時の小さなご褒美としてジュースを飲ませる」などの工夫をしましょう。また、経口補水液やイオン飲料は塩分も多く含まれているため、日常的な摂取は控えて、たくさん汗をかいた時や、発熱や下痢をした時に飲ませることをオススメします。

上手に水分補給をして、元気に過ごしましょう。

【問】☎子育て包括支援課Tel48-6881

## 「男女の詩」の入賞作品が決定しました

男女共同参画やワーク・ライフ・バランスについて日々感じていること、将来実現させたいことなどをテーマに募集した「男女の詩」に市内外から913作品の応募がありました。1次選考で選出された作品から、10月～11月に行ったイベントの会場やWeb投票により、入賞作品が決定しました。

【問】☎人権推進課Tel92-3111

### ワーク・ライフ・バランスとは

働く全ての人が「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった仕事以外の生活との調和を取り、その両方を充実させる働き方・生き方のことです



### 一般の部

投票総数 954票

○最優秀賞 292票  
わんこなりさん

響かせよう  
ちがひ  
違う個性のハーモニー

○優秀賞  
田中いづみさん  
山野緑さん

○入賞  
俵町総一さん

### 小・中学生の部

投票総数 1,031票

○最優秀賞 410票  
篠崎瑛太さん  
(小学4年生)

ありがとう  
その5文字で  
えがおになる

○優秀賞  
大河原啓多さん(小学5年生)  
上野琴子さん(中学1年生)

○入賞  
金沢唯輝さん(小学3年生)  
齋藤未羽さん(中学1年生)

## こがキラPhotoクラブ 私のオススメ!!

創業約100年の製茶問屋、大島清吉商店の裏にひっそりとたたずむキャンプ雑貨店。キャンプでお茶を楽しめるようにとお茶屋の店主が始めました。写真のシェイカーはどこでも気軽に抹茶体験ができるオススメの商品です。

キャンプ雑貨は、普段のインテリアとしても使えるおしゃれなものばかり並んでいますので、ぜひ、手に取ってご覧ください。

## 心も体も満たすゆったり空間で手軽にお抹茶を 大島清吉商店CO-BA



【店舗概要】  
営業時間：13時～18時  
定休日：不定休  
住所：雷電町1-83  
Tel32-0420

こがキラメンバー シマショー

## 全国大会出場

### 第73回統計グラフ全国コンクール

【小学1・2年生の部】  
戎野真央さん(古河第三小学校)

### 第10回全日本中学女子軟式野球大会

高本翔子さん(茨城スーパーガールズ)

### 第67回日本選手権(25m)水泳競技大会

【女子100m平泳ぎ】  
中澤心暖さん(あかやまSS)

### 第34回全日本高等学校 女子サッカー選手権大会

福島智葉さん(宇都宮文星女子高等学校)

### 天皇杯・皇后杯2026年全日本卓球選手権大会(一般・ジュニアの部)

【ジュニア女子シングルス】  
高橋優利奈さん(明秀学園日立高等学校)

## 表彰

### 第67回日本選手権(25m)水泳競技大会

【3位：女子200m平泳ぎ】  
中澤心暖さん  
(あかやまSS)

