



夏本番をむかえる前に！



7月に入ると暑さが日ごとに増して、熱中症になりやすくなるため注意が必要です。暑さに慣れていないこの時季は、食欲も落ち気味ですが、本格的な暑さに備え、栄養と睡眠をしっかりととり、こまめな水分補給で元気に毎日を過ごしましょう。

知って得する

食の知恵袋

熱中症にご用心

熱中症とは、暑い環境の下で、身体機能が適応できなくなった状態のことをいいます。症状の一つに、脱水症状があります。子どもは体温や血圧の調整がうまくできず、暑さに気づきにくいことがあります。また、地面の照り返しの影響を受けやすく、大人よりも早く脱水症状が悪化することもあります。

熱中症を予防するためには

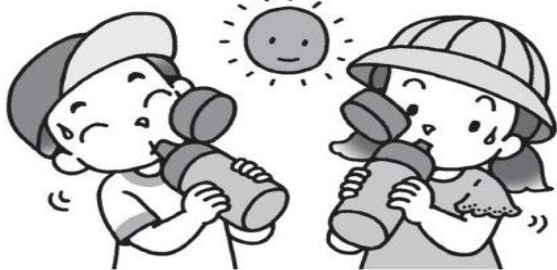
- 1 こまめに水分を補給する
- 2 通気性のよいゆったりした服を着る
- 3 外遊び時は、帽子を被り、
日陰や冷房の効いた場所で休憩する
- 4 室内遊び時は、
風通しのよい場所を選ぶか、
エアコンなどで温度を管理する

熱中症予防の水分補給としては、ミネラルを含む麦茶がおすすめです。



【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。



【しっかり水分補給したいタイミング】

起床後

- ・起床後、水分をとりましょう。
- ・朝ご飯を食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。

遊びの前、途中、後

- ・熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- ・暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前後

- ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。

食事でも水分補給をしています！

(公財)児童育成協会発行「こどもの栄養」2024年度7月号、2026年度7月号食育だよりから引用)

みそ汁やスープのような汁物以外の料理にも水分は多く含まれており、1日の水分摂取量のうち食事から摂取できる水分量は約1,000mlにもなると言われています。1食抜くだけでも食事でするべき水分の3分の1が不足し、ミネラル類も補えなくなるため、日々の食事をしっかり食べることが大切です。

