



# ほけんだより

隈之城保育園 令和7年度夏号

暑い季節がやってきました。水分補給等を行い、熱中症や夏バテ等、体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

## 水分補給

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと8割近くが水分になります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

### ○いつ・量はどのくらいを目安に飲ませればいいの？

起床時・就寝前・運動の前後・入浴前後など、汗をかく前と後に、一度に大量を与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

### ○何を飲ませればよい？

病氣にかかるいなければ白湯や麦茶がいいでしょう。また、失われた電解水を補充する場合は、経口補水液が役立ちます。

糖分の多いジュースや消化に時間がかかる牛乳、高度の高いミネラルウォーターは水分補給という点では適しません。

### ○乳児への水分補給

首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、白湯などを少しづつ与えてみましょう。

### 夏バテ予防法

普段から軽い運動をし、お風呂にゆっくり浸かることで、汗をかく習慣をつけましょう。水分補給は麦茶がお勧めで、室内で過ごす時は冷房28℃前後、寝るときはタイマーを設定しましょう。また、夏野菜は体を冷やしてくれるので、しっかりとりましょう。味噌汁も疲れた胃腸にはいいです。

### 熱中症対処法

日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣服をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわ等であおぎ、首・脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて体を冷やします。少量の水分を数回に分け与えます。