



ひよこの家保育園

夏一歩手前ということで、季節の変わり目で体調に変化がしやすい時期です。

活動的になる一方、熱中症の話題が出始めています。

今月は、乳幼児を中心とした水分補給方法をお伝えします。これからの時期の熱中症対策だけではなく1年通して活用できますのでぜひ参考にしてみてください。



水分補給について

からだの中の水分にはどんな役割があるの？

- 体温調節や筋
- 汗やおしっことして老廃物を体の外肉を動かします
- 栄養素を体全体に運びますにだします

「のどが渴いたなあ」と
思った時にはもう遅いので
す！こまめに少しずつ飲んで
くださいね。

水分補給っていつから始めるの？

母乳や育児用ミルクを飲んでいる時期は基本的にそれで足りています。

離乳食が始まる時期から少しずつ母乳やミルクの量も減っていくため別に水分を摂らなければいけません。

離乳食が始まる5～6ヵ月頃から離乳食と合わせて水分補給をしていきましょう。

量はどのくらい与えればいいの？

乳児(生後1歳未満)が必要とする量は1日のトータルで体重1キロに対して約125～150mlとされています。

【例】体重8kgなら、 $8 \times 125 \sim 150\text{ml} = 1000 \sim 1200\text{ml}$ (1リットルくらいは必要ということですね)

がしかし、あまり数字は気にせず“こまめに飲む”ということが大切です!!

汗をたくさんかく、下痢などをしていて体の水分が失われやすくなっているなどは脱水症状になりやすいので数字を気にせず水分補給を十分にし食事もしっかり摂りましょう。

あとは、おしっこの量や便の状態も一つのサインになりますのでよく見ておきましょう。

おしっこの色が濃い・おむつを替えるたびに出ていない、もしくは少ない場合は水分補給が十分でない場合がありますので注意しましょう。

おすすめの飲み物は？

基本的には湯冷ましか麦茶（水出しではなく必ず沸騰させてから作ったもの）が理想ですが、外で市販のものを購入する場合もあると思います。

その場合には、牛乳・野菜ジュース・その他ジュースは『水分補給』にはせず、甘みや栄養分のないものにしましょう。

市販のイオンドリンクは、あえて吸収をよくするように作ってあるためエネルギーの摂りすぎにつながります。※飲む場合は、必ず水で薄めて飲むようにしましょう。

近頃、ドラッグストアなどでもよく目にする「経口補水液」は、普段使いではなく熱中症を発症してしまったときや嘔吐・下痢がひどい時などに利用するとよいでしょう。

ジュースなど甘い飲みものは、特別の時やお約束した時だけのお楽しみにしてもいいのかもしれないね。

どんなタイミングで飲ませるといいの？

まずは、忘れないようにお風呂上りや活動の節目（出かける前・外出先・帰宅した時）などは意識的に声をかけると良いでしょう。ただし、こまめであれば回数は何回でも飲んだ方がいいです。



保育園で人気のメニューレシピ

バテやすい時期も食欲は衰えないっ！！苦手なものも好きなものと合わせてみよう！

簡単すぎてごめんなさい！【納豆和え】

- ひきわり納豆 20g
- お好きな野菜たち 40g

茹でた野菜の水気を絞って、ひきわり納豆（粒の納豆でも◎）を合わせてしょうゆで調味するだけ！
どんな野菜とも相性よし！そのままでも副菜になりますし、ごはんのお供にしても絶品です。

パンにのせて納豆トースト風にしても◎♪

緑の野菜が苦手だった子もパクパク食べたと言われてレギュラーメニューにしようと思っています。

（ちょっとしたコツ）キャベツを基本にして他の野菜たちを入れるとより食べやすいようです。

この夏も例年通り暑くなりそうですね。大人もマスクの影響で脱水症状に気付きにくくなっていますので一緒にこまめに水分補給をして熱中症対策をしていきましょう！