



カンカン照りの太陽と共に、本格的な夏がやってきました。暑さにも負けず子どもたちは水遊びをしたり、夏野菜の世話をしたりと元気いっぱいです！水分補給や適度な休息をとるなど、熱中症対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている ● のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない ● おう吐や下痢をしている

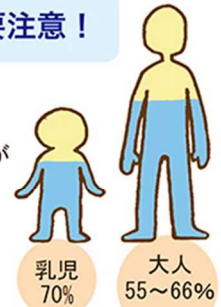
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

室内の温度調節

室内にいても熱中症になることがあります。クーラーをじょうずに使って温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、室内でも日陰になる場所を選び、クーラーや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。設定温度は、27~28℃が適温と言われています。

また、幼児のお昼寝の場合は、時々手足を触るなどして、冷え過ぎていないかどうかをチェックしましょう。



夏の栄養補給

夏場、人の体はエネルギーの消費が多くなる一方で、暑さで食欲がなくなってしまいう悪循環に陥ることがあります。効率的なエネルギー摂取と疲労回復に、ビタミンB₁たっぷりの食物は欠かせません。

ビタミンB₁たっぷりの食材

特に豚肉に多く含まれており、夏野菜と組み合わせたレシピがお勧めです。ニンニクやネギとの組み合わせは、ビタミンB₁の吸収がよくなります。他にもうなぎの蒲焼、豆腐やゴマ、枝豆などにも多く含まれています。

