



# ぱくぱく通信



令和6年7月号  
中木場保育園



梅雨が明けると夏も本番になります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりを取りがちですが、暑さ対策をしっかり行い暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで頬や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせます。また、食欲が低下すると体力の低下につながりますので、しっかりとした食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない体と心を作りましょう！



## 熱中症に注意！子どもの特徴は？

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子を被せましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防に意識してください。

### 1 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体温が影響されやすい。

### 2 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。

### 3 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になり喉の渇きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。

### 4 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

## 適した飲み物・その特徴は？

○麦茶：ミネラルを含みカロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時の熱中症予防として適しています。

○水：ミネラルを含まないため、発汗時に大量飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

○スポーツ飲料：ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂りすぎに注意！日常的な水分補給には適しません。

○経口補水液：身体に吸収されやすいため、大量の発汗時・脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

○牛乳・ジュース：カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう

