



令和6年度 8月 江上保育園 ほげんだより



正しい水分摂取をしましょう

●水分摂取のタイミング

のどが渴いた時
汗をかいた後

からだを動かす前

「のどが渴いた」と感じる状態は、人間の体にとって、すでに水分不足をおこしている状態です。体を動かす前、活動中、活動の後、3回は必ず水分摂取をさせましょう。

体重1kgあたりの
1日に必要な
水分量 (ml/kg/日)

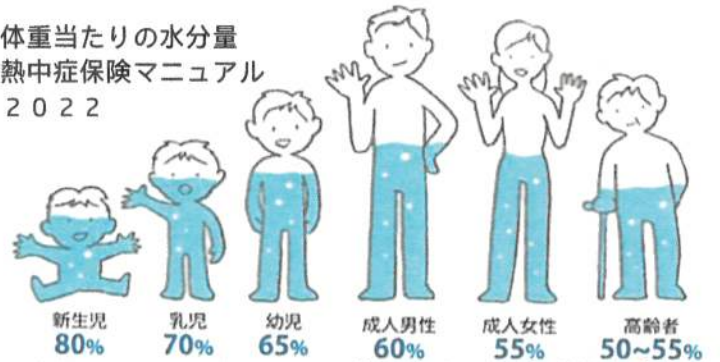
乳児	150
幼児	100
学童	80

子どもは、大人に比べ体内の水分量が多く、1日に必要とする体重当たりの水分量も多くあります。1日に必要な水分量は左の表から計算できます。

※必要な水分量は年間平均値です。個人の体調やその日の気温、湿度で変わる為、左の表はあくまでも参考程度としましょう。

計算例) 体重8kgの幼児 $100 \text{ (ml/kg/日)} \times 8 \text{ kg} = 800 \text{ (ml)}$

体重当たりの水分量
熱中症保険マニュアル
2022



●水分補給に適したもの



水か麦茶が良いとされています。

授乳中の乳児は、母乳やミルクでも水分摂取ができます。湯さましや赤ちゃん用の麦茶もよいです。多量の汗をかいた時は、小児用経口補水液を飲ませるようにしましょう。

小児用のイオン飲料は糖分を含んでいます。日頃からの水分摂取は、水や麦茶にしましょう。

●水分摂取のポイント

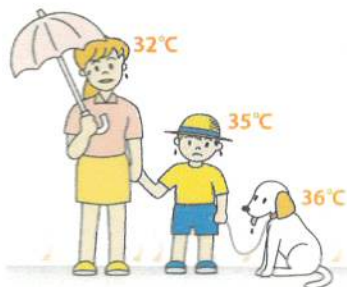
子どもに「水を飲むことは大切なんだ」と伝え、自らすすんで水分摂取できる能力を身につけることが大切です。

気温が高い日のお散歩に注意!

気温が高い日に散歩をする場合、地面に近いほど気温が高くなるため、身長の高い幼児は大人よりも危険な状態になります。

通常気温は150cmの高さで測るため気温が32℃の場合、身長50cmの幼児は35℃になります。

大人が熱いと感じている時は、子ども達はさらに高温の環境にいるため、大人はしっかり子どもの様子をチェックしてあげましょう。



水筒の中や飲み口、ゴムパッキンはきれいにしていますか？

毎日洗っていても、長期に使用していると目に見えない汚れや雑菌がたまっていたり、カビが生えていたりします。家庭用漂白剤で、こまめに殺菌しましょう。給食で使うスプーンやおはし、コップ、エプロンなども、変色していたり、汚れが取れないようなときは、可能な限り交換をお願いします。



手足口病が全国的に流行しています。園でも、7月末、未満児クラスに手足口病と診断を受けた子どもさんが増えました。登園前には、全身の状態をみていただき、いつもと違う様子があれば受診していただきますようお願いいたします。