



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

元気に夏を迎えましょう

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。
規則正しい生活、こまめな水分補給で熱中症を防いでいきましょう。
給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきます。



熱中症と水分補給

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。
とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿と
なって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。



【 水分補給の目安 】

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- 1回に50～100mlを目安にし、欲しがるときは飲めるだけ与えましょう。
- 麦茶や水が基本です。

【 しっかり水分補給したいタイミング 】

起床後

- 起床後、水分をとりましょう。
- 朝ごはんを食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。

遊びの前、途中、後

- 熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分に注意しましょう。
- 暑さやのどの渇きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめに、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。

入浴の前後

- 入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう。



●イオン飲料（スポーツ飲料）

電解質（ナトリウムイオンなど）を含んでおり、水に比べて尿などに排出されにくく、長時間体内に水分が溜まります。スポーツ飲料とも呼ばれ、激しいスポーツをして大量の汗をかいた時の水分補給に適しています。ただし、多くのイオン飲料には塩分だけでなく糖分も多量に入っているので飲み過ぎには注意が必要です。ベビー用のイオン飲料も同様です。

商品によって入っている成分は様々で、疲労回復効果目的はビタミンやクエン酸、筋肉の再生を目的としたものにはアミノ酸などがプラスされているので、乳幼児の日常的な水分補給には、乳児は母乳やミルク、幼児は水や麦茶の方が適しています。

●経口補水液

飲む点滴とも呼ばれ、水と電解質（ナトリウムイオン）に加え、浸透圧を調整するために少量のブドウ糖が入っています。小腸で素早く吸収されるように、各成分の組成が決められており、脱水によって失われた水分や電解質をスムーズに行うことができます。ただし、健康な人が日常生活の水分補給として飲むと、塩分のとり過ぎになるので注意が必要です。

