



ほけんだより

令和3年8月発行
大府市保育園看護師



梅雨が明け、夏本番がやってきました。子どもたちは暑さに負けず、元気いっぱい遊んでいます。保育園では休息を取りながら、体の変化に気を付けて過ごしていきたいと思います。



水分補給Q&A



なんで水分補給が必要なの？

大人の体は約60%、乳幼児の体は約65~70%を水分が占めています。運動をしていなくても汗や呼吸、尿によって水分は失われ、水分が不足すると脱水になります。子どもは水分バランスを崩して脱水になりやすいため、上手に水分補給をして脱水を予防しましょう。

いつ飲むの？



起床時、寝る前



食事やおやつの時



遊びの前後



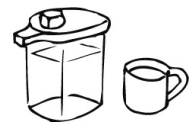
お風呂に入る前後

1回に飲む量は、乳児 50~60mL、幼児 100~150mL を目安にして、こまめに飲みましょう。のどの渇きを感じた時には脱水が始まっています。のどが渇く前から水分補給をしましょう。

何を飲むの？

カフェインの入った飲み物は利尿作用があり、水分を体外に逃してしまうので水分補給にあまり適していません。水やノンカフェインのお茶（麦茶、ほうじ茶等）を飲ませてあげましょう。

ジュースは糖分が多く含まれ、むし歯や肥満のリスクが高まり、大量に飲むと満腹感により食事摂取量が減る可能性があるため、むやみに飲むことは控えます。



1日に必要な水分量は？

乳児 150mL/kg 幼児 100mL/kg 学童 80mL/kg 大人 50mL/kg
※食事からの水分量を含みます

年齢や体重によって変わります。例えば体重 15kg の幼児なら1日で 1500mL の水分が必要です。



「子どもの体力向上を目指して」

☆ボールで遊ぼう☆

乳児「コロコロキャッチ」

向かい合ってコロコロとボールを転がしてみよう

幼児「ボールを使った遊び」

大人と一緒にキャッチボールをしたり、ボール渡しや的当てをしたりしてみよう。ボールをよけたりボールの大きさを変えたりすると

おもしろいよ！

