



令和7年7月

吉祥寺きらめき保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」



水分補給で熱中症を 予防しましょう



体重に占める水分量の割合は大人が約 60%に対して、乳幼児は約 70～80%といわれています。水分は体の血液やリンパ液として働いており、体にとって重要な役割を持っています。熱中症予防としてはもちろん、日常的にこまめな水分補給を習慣化していけると良いですね。



のどが渇く前に水分補給する

水分補給は、子どもが欲しがる前に飲むことがポイントです。特に、乳児は自分で『のどが渇いた』と伝えられません。起床時や入浴時、毎食時の他に1時間おきに大人が気にかけて水分補給するようにしましょう。



飲みものの種類に気をつける

甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲み過ぎると疲労感やだるさの原因に。普段の水分補給では、水かお茶にしましょう。またスポーツ飲料は汗をかけた際に不足する塩分や糖分を補ってくれます。屋外でたくさん体を動かしたときに活用しましょう。



コップ1杯を目安に飲みましょう

一度に大量に水分を「がぶ飲み」しても大半が吸収されず、排泄されてしまいます。乳児は一口から、幼児はコップ1/2杯～1杯を目安に頻繁に飲みましょう。



「食べる」水分補給も活用しよう

夏が旬の野菜や果物は、「食べる水分補給」です。トマトやキュウリはそのほとんどが水分でできています。汗で失われるミネラルも多く含まれ、夏バテ予防にもなります。食事に汁ものをつけることで、さらに上手に水分を補給することができます。



