



令和8年7月

千川保育園

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」

汗と水分補給について

連日暑い日が続いています。外を少し歩くだけで汗が引かない日も多くなりましたね。不快に感じることもある汗ですが、私たちの体を守るために大切な働きをしています。

①体温調整

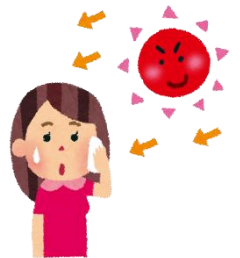
汗が空気中に蒸発する際に、熱を奪うため体温が下がります。

②体内の水分量を調整

体内の水分は尿や汗となって体の外に出されます。体の老廃物や毒素も一緒に排出します。減った分の水分は飲み物や食事等での補給が不可欠です。

③肌を保護

汗の水分といっしょに分泌される皮脂が皮膚の表面を乾燥や雑菌から守ります。



子どもの水分補給について

乳幼児は、喉の渇きに気づかない・脱水状態などの体の不調をうまく言葉で伝えることが難しいため、大人がより注意して見守ることが大切です。日常的にこまめな水分補給を習慣にしましょう。

★のどが渇く前に飲みましょう

起床時や入浴時、毎食時など生活の区切りを目安に水分補給をおこないます。
子どもが欲しがる前にこまめに水分補給をとりいれます。

★コップ1杯を目安にしましょう

一度に大量に水分を「がぶ飲み」をしても大半が体に吸収されないまま排泄されます。
乳児は一口から、幼児はコップ 1/2 杯～1 杯を目安にこまめに飲みましょう。

★飲みものの種類に気をつける

普段の水分補給では、水かお茶を心がけましょう。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となります。

★「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。水分や汗で失われるミネラルも多く含まれる為、夏バテ予防にもなります。食事に汁物を付けることで、食事中にも水分や栄養素をしっかりとることができます。

