



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



じりじりと日差しも熱くなり、本格的な夏の到来ですね！  
水遊びに、セミ採り・・・遊びに夢中になると『のどの渇き』も忘れてしまいます。  
お子さんに、こまめな水分補給をお願いします。



## 熱中症から子どもを守る！

服の色は『白色』、『黄色』で表面温度を低く保てるという研究報告があります。我が家では、公園へ遊びに行く際には『黄色』の服を着せ出かけるようにしています。目立つので、すぐに見つけやすいのも助かっています。子どもの熱中症は、屋外のみでなく、自宅(室内)でも多く発生しています。子どもは、大人よりも熱中症になりやすいことを忘れずに、日ごろから注意し、涼しく過ごす配慮が必要です。

### 子どもの異変に敏感になる

顔が赤い、汗が多い(少ない)、唇が渇いている、尿の回数が少ない、元気がないなど体調の変化に注意します。定期的に涼しい場所で休息をとらせながら遊びましょう。

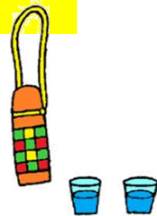


### 涼しい服装を選ぶ

黒っぽい服は避け、吸汗・速乾性の服、全体的にゆったりとした服など風通しのいい服を着ることで、体の熱を逃しやすくなります。

### 水分をこまめに飲ませる

水分補給は熱中症予防の基本です！  
水筒やペットボトルを持ち歩きましょう。



### 外での照り返しに注意

子どもは大人よりも背が低いので、地面からの照り返し熱による体への影響が大きいです。ベビーカー内は高温になりやすいので注意が必要です。

### 車内に子どもを置き去りにしない

停車中の車内は、クーラーをかけていても高温になります！悲しいですが、子どもを車内へ置き去りにする事故は、毎年世界中で起こっています。ちょっとの間だけだから、寝ているのを起こすのはかわいそうだから・・・と油断せず、常に一緒にいる心配りを忘れないようにしたいです。



### 暑さに強い体づくりを意識する

適度に運動させ、暑さに慣れさせる(体温調整できる)体を作りましょう。常にエアコンの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなってしまいます。炎天下時の外出は避け、まずは朝や夕方など涼しい時間帯に外で過ごすようにします。その際は、水分補給なども忘れないようにし、体調の変化にも気を配ります。

環境省・熱中症予防声かけプロジェクト: <https://www.hitosuzumi.jp/child>を参考に作成



## 上手に水分補給を



汗は血液を原料としてつくられます。汗をかくと水分や塩分、様々なイオンを失うことになります。

水分の種類	日常の水分補給	発汗時の水分補給	特徴
水	◎	△	ミネラルを含まないため、発汗時の多量摂取には向きません。
麦茶	◎	○	汗で失いやすいミネラルを含むため、日常の飲み物として適しています。
母乳・乳児ミルク	◎	○	生後3カ月くらいまでは、基本的に母乳・ミルクで対応します。
お茶・紅茶	○	△	カフェインを含み、多量摂取は利尿作用で脱水を招くことも。子どもへは薄めてあげます。
牛乳・ジュース	△	△	消化吸収に時間がかかる飲み物です。時間や量を決めて与えるようにします。
スポーツドリンク	△	○	糖質過剰を招くため日常摂取には適していません。外出時の利用など上手に活用を。
経口補水液	△	◎	発熱、下痢、多量の発汗など、脱水時の水分補給として常備しておく安心です。