



8月ほけんだより



令和4年7月29日
中城みなみ保育園・幼稚園
看護師 渡慶次

暑い、暑い夏がやってきました。

たくさん遊んで、いっぱい食べてそして、しっかりと休息を取り
夏ならではの体験を取り入れ、今月も思いっきり楽しんでいきましょう！

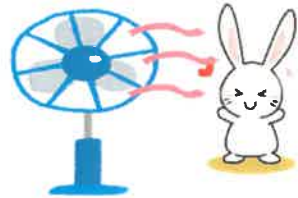


水分補給のポイント

*こまめに少しずつ飲みましょう！
のどの渇きを感じたときは、脱水が始まっています。
小さな子どもは、自分で、のどの渇きを訴えられません。
また、遊びに夢中になって水分補給を忘れてしまうこともあります。
大人が注意深く見守り、水分補給のタイミングを参考にこまめに飲みましょう。



水分補給に気を配りましょう！
しっかり手洗いをしましょう！



水分補給について

子どもは全身に占める水分の割合が大人に比べて多いことに加え、
体温調節機能が未熟なため、ちょっとしたきっかけでも体の水分の
バランスをくずしてしまいます。これからの気温の高い季節はいつも以上に
気にかけて上手に水分補給をし、脱水を予防しましょう。

必要な水分量の目安

体重1kgあたりの必要な水分量

乳児	幼児	小学生	成人
150ml	100ml	80ml	50ml



一日に必要な水分量

8kg乳児	15kgの幼児	25kg小学生	50kg成人
1200ml	1500ml	2000ml	2500ml

*1日に必要な水分量には、食事中に含まれる水分も含まれます。
飲み物から摂取する水分の割合の目安は6割程度とされています。



水分補給のタイミング

起床時 外出前後 遊びの合間 お昼寝後 入浴前後



水分補給に適した飲み物

普段の水分補給は水かお茶を基本とし、汗をたくさんかいたときなどは、イオン飲料で水分と汗で失われたナトリウムなどのミネラルを補給しましょう！

～イオン飲料について～

イオン飲料は、体液に近いイオンバランスにつくられているため
補給した水分をスムーズに吸収することができます。
イオン飲料に含まれて糖分は、水分の吸収をよくする働きがありま
す。ただし、日常的に飲むことは糖分の取り過ぎにつながるため、
適切な時に利用するようにしましょう！

持参する水とうには水かお茶でお願いします。

