



水分の補給について

子どもは、身長が低く地面からの熱の反射を受けやすいことや、体温調節機能が未発達で、体に熱がこもり体温が上昇しやすいことから、大人以上にその熱による影響を受けています。帽子をかぶらせる、日陰を歩かせる、こまめに休憩させる、発汗しやすい服を着て体温調節しやすくさせるなど工夫しましょう。また、子どもは喉が渴いたことや熱いことをうまく伝えられないこともありますので、大人が様子をよく見て、のどが渴く前に、水分補給しましょう。朝起きた時、お風呂に入った後、汗をたくさんかいたときなどは、水分補給のタイミングといえるでしょう。

朝食は熱中症予防に重要な役割があります

飲料からの水分補給だけでは限度があること、水分の飲みすぎは血中ナトリウム濃度を減少させるリスクもあるため、熱中症予防に重要なことは、規則正しい生活と一日三食の食事を欠かさないようにすることです。寝ている間の発汗により起床時は既に脱水気味になっているため、朝食が熱中症予防のリスク軽減に重要な役割を果たします。

例えば、朝食には、ご飯とみそ汁をセットにして、おかずを加えるようにしてはいかがでしょうか。ご飯には水分が多く含まれており、味噌には塩分、アミノ酸等が含まれているため、汗で失う塩分をあらかじめ補っておくことができます。汁の具に野菜や海藻、豆腐等を加えると、ミネラルやビタミン、蛋白質をセットでとることができます。汗と一緒に、ナトリウムだけでなく、カリウムが失われますので、果物や野菜を食べて補給するとよいでしょう。



【保育園のおかず】

じゃが芋のスープ (4人分)

冷やしてもおいしい夏のスープ

材料 (g)

じゃが芋	120
玉ねぎ	120
油	2
白米	12
牛乳(料理用)	160
スキムミルク	8
塩	0.8
水またはだし汁	480

- 1 じゃが芋、玉ねぎは適当な大きさに切る。
- 2 油で白米を炒め、じゃが芋、玉ねぎを加えて炒め、だし汁を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。スキムミルクを加えミキサーにかける。鍋に戻す。
- 3 牛乳、塩を加え、沸騰しない程度に温める。冷たく飲む場合は、更に、冷蔵庫に入れて冷やす。



*水を市販のコンソメスープの素など利用してだし汁にする場合は、塩分を少し減らしましょう。