



水分補給をしっかりとしよう



高温多湿で熱中症が心配される季節となりました。
乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、汗や尿と
なって、体から多くの水分が出ていってしまうため、より一層の
対策が必要となります。熱中症にならないためにも、水分補給を
しっかりとるようにしましょう。

☆水分補給の目安☆

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30～1時間おきに水分を摂る。
 - ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は飲めるだけ与える。
 - ・麦茶や水を基本として与える。
- (ジュースは糖分が多いので、大量に飲むと、食事に影響する)

☆しっかりと水分補給したいタイミング☆

起床後	起床後の水分補給や、朝ごはんだけでなく、水分や塩分を摂る。
遊びの前、 中間、後	熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも。暑さやのどの渇きを訴えられない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにする。
入浴の前後	入浴の前後には、たっぷりと水分補給をする。

