

令和 8年 7月号



(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子



暑さが本格的になり、汗をかく機会が増えます。こまめな水分補給と
バランスの良い食事を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。
園では、七夕や夏野菜など、季節の食材にも親しんでいきたいと思います。

夏も本番！ 遊びもしっかり、水分補給も忘れずに…！

沖縄は高温多湿！ 室内でも熱中症に注意！！

- ★ 乳幼児期は、大人よりも暑さに弱く、脱水に気づきにくい。
- ★ 屋外だけでなく、室内でも熱中症になる。
- ★ こまめな水分補給が大切。

いつもと違う、こんな症状に注意！

- ☑ 元気がない…
- ☑ 食欲がない…
- ☑ 尿がいつもより少ない
- ☑ 唇の乾燥
- ☑ 微熱がでる
- ☑ 舌が乾いている
- ☑ 皮膚の乾燥(汗が少ない)



熱中症予防のポイント！

涼しい服装

汗をかいたらこまめに着替える。

快適に過ごす

扇風機やエアコンを上手に活用。

こまめな水分補給・毎日の食事でも大事

食事には、汗で失いやすい水分・塩分
ミネラルが含まれている。

水分補給に適した飲み物と特徴

【ふだん】

水 麦茶

麦茶は汗で失いやすいミネラル
を含むため、普段の水分補給に
適している。

【たくさん汗をかいた時】

スポーツ飲料

砂糖を多く含むため、日常摂取には
適さない。汗をかく外遊びの時など
に量を決めて与える。

【脱水症が疑われる際(発熱・下痢含む)】

経口補水液

脱水時の水分補給として推奨され
ている。塩分量が多いので、日常
摂取には適さない。

【注意しながら与える】

お茶 紅茶

カフェインを含む。多量摂取は利用
作用につながる。日常摂取の際は
薄めて与える。

牛乳 ジュース

消化に時間がかかるため、脱水時
の水分補給には適さない。
与えすぎに注意。

水筒 を持ち歩くときの転倒事故に注意！



- ☑ 水筒は首や肩にかけて歩かない
- ☑ 肩掛けひもは短く調整する
- ☑ 水筒はリュックに入れて持つ

子どもは転倒した際、支える手が出にくく、水筒がお腹や胸に
当たって大きなけがにつながる場合があります。

● 脾臓、脾臓摘出

● 十二指腸損傷

などの重傷事故も報告されています。

事故防止ため、ご家庭でもご確認をお願いします。