



ほけんだより

令和8(2026)年7月

奥沢保育園 看護師

日に日に日差しが強くなり、汗ばむ夏を感じる季節がやってきました。水遊びやプールを楽しむ子どもたちの姿を見て、いつも元気をもらっています。

しかしながら、元気そうに見えても、夏は体が疲れやすい季節です。保育園でも引き続き体調をしっかり見守ってまいります。夏の暑い日は、おうちでもゆったりと過ごせるようにご配慮ください。

夏的水分補給について

脱水予防については以前もお伝えしましたが、今後も暑い季節が続きますので、引き続き脱水予防に気を付けていきましょう。

<1日に必要とする水分量の目安>

乳児：1 kgあたり100～150ml

幼児：1 kgあたり 90～100ml

- ・水分補給の基本は水や麦茶が基本です。
- ・一度にたくさん飲むよりも、こまめに飲むことを意識しましょう。
- ・ジュースなど糖分の多い飲み物は、血糖値の乱高下や虫歯を招きます。また、食欲低下・栄養バランスの乱れにもつながります。
- ・大人も一緒に水分補給をして、脱水予防に気を付けましょう。

飲み物(200ml)	糖分量	角砂糖の数(目安)
オレンジジュース	約 21g	約 5 個分
スポーツドリンク	約 15g	約 4 個分
乳酸菌飲料	約 25g	約 6 個分

