

# おおきくなあれ 夏号

令和5年7月  
世田谷区子ども・若者部保育課  
編集：看護師業務連絡会

## 上手な水分補給で熱中症を予防しよう！

温度、湿度が高くなってくると熱中症の心配があります  
普段どれくらい水分をとっているか一度振り返ってみましょう

### 乳幼児の体重の65～70%は水分です

乳児の1日に必要とする水分量は1kgあたり100～150mlです

幼児の1日に必要とする水分量は1kgあたり90～100mlです

(例)体重 9kg×150ml(乳児) = 1350ml(食事量も含まます)

11kg×100ml(幼児) = 1100ml

3食しっかり食べることで1日に必要な水分量の50%近くは取れるので暑くてもしっかりご飯を食べましょう



喉が渴いてから飲むのでは遅いよ！



## 幼児の日常の水分摂取はお水か麦茶などで十分です！

▲大人のスポーツドリンク：糖分、塩分が多い。浸透圧が高すぎるので小さい子には不向き。

▲乳幼児用のイオン飲料：糖分が多い。意外と飲みすぎてむし歯になる子が多い

// 経口補水液：嘔吐、下痢のひどい時に与える。

※元気な時はひどく汗をかいた時に少し飲ませるだけ。飲ませ過ぎは体に悪い(ビタミンB欠乏症)

▲ウーロン茶、煎茶：カフェインが含まれているものが多い。

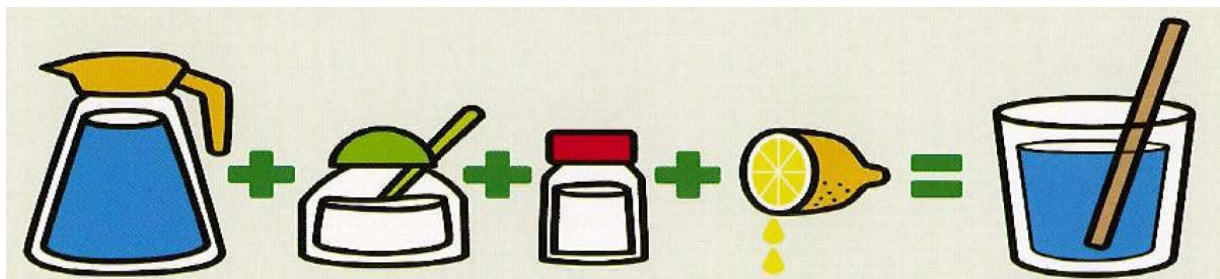
▲ジュース：糖分が多い。浸透圧が高く、乳児が飲むと下痢をしやすい。(500mlあたり

▲炭酸・乳酸飲料：糖分が多い。たくさん飲むと食事に影響する。砂糖 30～50g)

▲牛乳：栄養豊富だが、飲みすぎると食事に影響する。

暑い日、脱水症状を起こしている時などは、経口補水液が有効です。

経口補水液は市販もされていますが、災害時にも活用できる簡単な経口補水液の作り方を紹介します。



水 500 ml + 砂糖 20 g + 塩 1.5 g + レモン適量 = 経口補水液  
(市販のレモン汁でも可)

# プライベートゾーン

プールや汗をかいてお着替えする機会が増えました。  
親子で一緒にプライベートゾーンについて考えてみましょう。

プライベートゾーンの絵本の紹介！

- 1、いいタッチわるいタッチ（だいじょうぶの絵本） 安東由紀
- 2、だいじだいじどーこだ 遠見才希子
- 3、ぼく（わたし）のはなし 山本直英・和歌山静子

「自分のからだは自分だけのもの」

みずぎでかくれるところは  
じぶんだけの  
だいじなところだからだよ



「自分のからだも他の人のからだも大切」

じぶんだけのだいじなところを  
さわられていやなきもちになったら、  
「いやだ！」といおう。にげよう。  
あんしんできるおとなにおはなししよう。



お子さんと一緒にぜひご覧ください！

生命（いのち）の安全教育動画教材 文部科学省のホームページ  
「じぶんのからだ」「じぶんだけのだいじなところ」

画像提供  
文部科学省 HP

