



(作成者) 栄養士 野原正子

令和 7 年



食欲の低下は体力の低下につながります！



子ども達が大好きな夏がやってきました！七夕や水遊びなど、楽しい夏の行事がいっぱいです。
しっかりと食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない身体と心を作りましょう！

熱中症に注意！ こどもの特徴

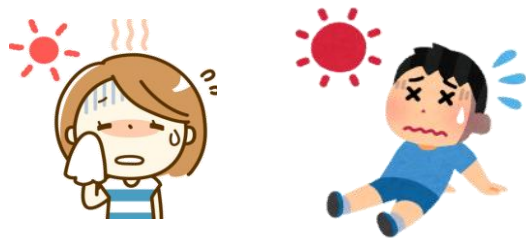


熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶりましょう。又、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風邪通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識しましょう。



① 体温や血圧の調節がうまくできない

からだにこもった熱をうまく発散できず、暑さに体温が影響を受けやすい。



② 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



③ 暑さに気づきにくい

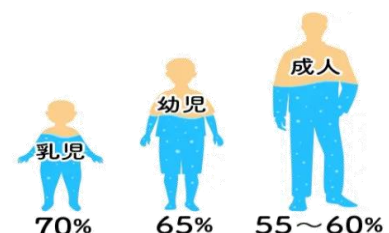
遊びに夢中になりどのどの渴きに気づかず脱水症状がおこりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



④ 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。

体重に占める
水分量の比較



(参照) 環境省HP

適した飲み物、その特徴とは？

★麦茶

ミネラルを含み、カロリーがゼロで糖質も含まないため、多少の発汗時、熱中症予防として普段飲む飲料に適します。

★水

ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと体内バランスが崩れる可能性があります。汗をかいていない日常的な水分補給に向いています。

★スポーツ飲料

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いていますが、糖質が高いため摂り過ぎに注意が必要です。日常的な水分補給には適しません。

★経口補水液

身体に吸収されやすいため、大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。塩分を多く含むため、日常的に飲むには適しません。

★牛乳・ジュース

カロリーが高いため日常的な水分補給には適しません。おやつの時など時間と飲む量を決めましょう。

