



令和8年

7月

No.46



こまめな水分補給で熱中症予防

1日に必要な体重1kg当たりの水分量は大人より子どもの方が多く、乳児は大人の3倍、幼児は2倍です。目安としては乳児では約150mL/kg、幼児では約100mL/kg程度で、体重10kgの幼児の場合1日1Lの水分が必要になります。

適切な水分補給は熱中症予防の基本です。水やお茶を意識して摂るように心がけましょう。

水分補給は『早めに・こまめに』

起床時、遊ぶ前後、食事やおやつの時、入浴の前後のタイミングなどで水分補給をすることを意識してください。

子どもは喉が渴いていても上手く伝えられなかったり、気づかなかったりすることがあるので、意識的に水分摂取させることが大切です。

一度に大量に水分補給をすると、体に負担がかかるため、こまめに水分補給をすることが大切です。

おすすめの水分補給！

水や麦茶などのノンカフェインのお茶がおすすめです。

よく冷えたものを一気に飲むと胃腸の働きが低下しやすくなるため、大量に摂りすぎないようにしましょう。

ジュースやスポーツドリンクは、糖質を多く含むので、摂り過ぎに注意してください。

食べ物からの水分補給はみそ汁やスープなどの汁物、野菜や果物がおすすめです。

子どもが喜ぶ☆
簡単レシピ

冷やしみそ汁



火を使わずに作れて
夏に不足しがちな野菜と
たんぱく質が摂れます。

<材料・2人分>

- ・ちくわ 2本
- ・キャベツ 100g
- ・コーン缶(ホール) 大さじ2
- ・みそ 大さじ1
- ・湯 1/2カップ
- ・氷水 1カップ
- ・ほんだし 小さじ1

ちくわの代わりに
豆腐やカニカマでも



<作り方>

①キャベツは角切りにして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ちくわは輪切りにする。

コーンは汁気が入らないように分量を計り取る。

②ボウルに味噌と湯を入れてよく溶かし、だしと氷水を加えて混ぜる。

③おわんに具材と汁を入れる。