



平成 30 年

7 月

No.14

## 子どもの脱水にご注意！

日差しが強くなり汗ばむ季節。子どもは大人に比べて水分が失われやすいため、こまめな水分補給が大切です。

### ～水分補給のタイミング～

- 起床時    運動の前と後    食事やおやつの時
- お風呂に入る前と後    寝る前

汗をかいてから、のどが渇いてからではなく、十分な水分補給をすることが脱水を防ぐポイントです。



◎乳児：一般的に母乳やミルクを欲しがるだけ与えていれば心配ないとされています。しかし、これからの時期、外出先など、すぐに授乳できない場面に備え、マグマグやストロー、コップなどで白湯や麦茶を飲む練習をしておくとう安心です。



◎幼児：基本的な水分補給は水かお茶。ジュースや乳酸菌飲料など甘みの強い飲み物は、おやつ時に飲みましょう。また、子どもは遊びなどに夢中になると、のどの渇きに気づきにくくなるため、水分補給を子ども任せにせず、保護者がコントロールしてあげましょう。

### 子どもが喜ぶ☆ 簡単レシピ

#### スイカのゼリー



季節のフルーツを  
おいしくアレンジ！

#### 【材料 カップ 6 個分】

- ・すいか（皮を除いたもの） 600g
- ・砂糖                      大さじ 1    ・レモン汁              小さじ 1
- ・水                            150ml      ・粉ゼラチン            5g

#### 【作り方】

- ①すいかの半量はすりおろし、種と果肉をザルでこして果汁 1 カップ分をとる。残りのすいかは種を取り一口大にし、カップに等分する。
- ②鍋に果汁、砂糖、水、レモン汁、ゼラチンを入れ火にかけ、ゼラチンが溶けたら火を止める（寒天使用時はしっかりと沸騰させる）。氷水になべ底をあて、粗熱がとれたらカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

ゼラチンの代わりに  
寒天を使っても OK☆