



梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。みなさん、熱中症対策はできていますか？
乳幼児は体重当たりの体表面積が大人より大きく、高温時や炎天下では深部体温が上がりやすく、体温調節機能も未発達なので、熱中症のリスクが高くなります。

また、地面との距離が近いほど気温は高くなります。身長の高い幼児は大人よりも暑い環境になるため、高温時の外出は特に注意が必要です。

乳幼児の基本的な熱中症対策は、「暑い場所を避ける」「しっかり食事を食べる」「寝不足にならないようにしっかり睡眠をとる」「こまめに水分補給をする」「少しずつ暑さに体を慣らす」です。これらに気を付けて暑い夏を乗り越えましょう😊



水分補給をこまめにしましょう！

乳幼児は喉が渇く感覚を判断するのが難しかったり、遊びに夢中になって水分を摂るのを忘れてしまうことが多いです。外で遊んでいる時だけでなく、室内にいる時にも大人が声をかけて、喉が乾いたと感じる前にこまめに水分を飲ませるようにしましょう。1回の水分補給でたくさん飲んでしまうと体に負担がかかるので、100ml程度をこまめに補給することが理想的です。日常の水分補給は水かお茶（ノンカフェイン）で十分です。たくさん汗をかいた時には、スポーツ飲料なども飲むといいでしょう。

⚠️ スポーツ飲料は糖分が多く含まれているため、乳幼児が飲むと甘くて美味しいのでたくさん飲んでしまったり、他の水分を飲まなくなってしまうこともあります。また、糖分の多い飲み物をたくさん飲むと、さらに喉が渇くようになり、多飲してしまうことも。たくさん糖分を摂取すると、満腹感が増し、食事の量が減ってしまう可能性があり、しっかり食事から栄養を摂れないことで逆に熱中症のリスクが上がってしまうことも考えられます。よく売られているスポーツ飲料250mlで幼児の1日の砂糖の摂取目安になります。食事やおやつでも砂糖は使われていることが多いので、飲みすぎには注意したいですね。糖分の多いスポーツ飲料を飲ませる場合は、大人用ではなく乳幼児用のイオン飲料などを汗をたくさんかいた後にコップ1杯と決めて飲むようにしましょう。

しっかりごはんを食べよう！！

食事をしっかり食べることも、水分・塩分補給のひとつです。特に朝ごはんを食べないと熱中症のリスクが上がるといわれています🚫

そんな朝ごはんにおすすめなのがお味噌汁です。水分・塩分の補給にもなり、具に海藻類や夏野菜を取り入れることで、ビタミン・ミネラル補給にも◎

特に夏野菜は体を冷やしたり、体の抵抗力を高めたり、疲労回復効果もあるので、積極的に食べましょう



また、バナナも糖質やカリウム、ビタミンが多く含まれていて、熱中症予防に効果的です👉皮をむいて手軽に食べられるので、朝の忙しい時間でも朝ごはんに取り入れやすいと思います。

柑橘類や梅などを料理に取り入れると、食欲増進効果や疲労回復効果があるので暑い夏にはおすすめです👉

さっぱりとした冷たい麺類を食べる時には、肉やたまごなどのたんぱく質、きゅうりやトマトなどの野菜も取り入れるようにしてビタミン、ミネラルも補給できるようにするといいですね👉🌟

寝不足・体調不良に注意！！

寝不足や体調が悪い日は、熱中症になりやすい傾向があります。寝不足にならないよう、早寝の習慣をつけましょう😴

また、下痢や嘔吐、発熱の時には脱水状態になりやすいので、特に熱中症や脱水に注意が必要です。下痢や嘔吐、発熱などの症状がある時には医療機関を受診し、医師の診察、指導のもと適切な処置と水分、栄養補給をおこないましょう。

園での熱中症対策🧠

園では、午後の日差しの強い時間の外遊びは控え、午前中の涼しい時間に外遊びをするようにしています。中庭にはテントや日除けネットを張って日陰で遊べるスペースができていて、暑い日にはお水で遊ぶことも…💧🌊

室内も、温度計で確認して快適に過ごせるように室温を調整し、水分補給は時間を決めて必ず飲む習慣をつけています。

また、送迎バス内は窓を開けて換気をおこないながら、エアコンで涼しくしています。信号などの停車時には水筒で水分補給もしたりしています。

脱水、熱中症時の対応用に、乳幼児用イオン水や保冷剤も用意しています。