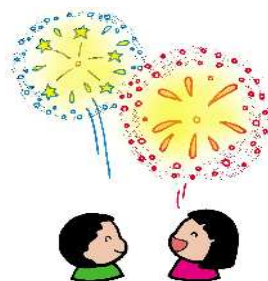


がつ 8月 ほけんだより



こども未来局
保育・子育て推進部

令和8年8月1日
上麻生保育園

本格的な夏がやってきました。厳しい暑さが続いていると思いますが、こまめな水分補給と涼しい場所での休息を心掛け、体調に気を付け酷暑を乗り切りましょう。



夏の水分補給

こまめにお水や麦茶を飲みましょう！

こどもは新陳代謝が活発なため、汗や尿で出ていく水分量が多く、脱水を起こしやすいです。暑い日には、じわじわ汗をかいているので「喉が渇いた！」と思う時には、かなりの水分量が失われています。

ジュースやスポーツドリンクなど糖分の多い飲み物を飲むとさらに喉が渇いたり、食欲が落ちたりします。水分補給はお水や麦茶がおすすめです。毎日、冷蔵庫や水筒にお水や麦茶を準備しておき、喉が渇く前にこまめに水分補給するよう声掛けしましょう。

飲む点滴：経口補水液の作り方

大量の汗をかき脱水症が疑われる時や、感染性胃腸炎や風邪による発熱で食欲が落ちたり水分が取れない時、経口補水液があると便利です。日持ちのする市販のものを常備しておくと思いですが、緊急時に備えて一度作ってみてはいかがでしょうか。

材料

- ① 水 1リットル
- ② 砂糖 40g
- ③ 塩 3g



作り方

容器に水1リットル、砂糖40g、塩3gを入れて溶かす。

注意

- ・ 水、砂糖、塩のバランスが重要なので分量を守りましょう。
- ・ 吐き気がある時などは、少量ずつこまめに飲ませるのがポイントです。

8月7日は鼻の日です



鼻はにおいをかぐだけではなく、呼吸をしたり、ウイルスや細菌を鼻水とともに体の外に追い出すなど、いろいろな働きをしています。鼻が悪いと、中耳炎、咽頭炎などの病気にかかりやすくなります。また鼻づまりによる口呼吸がいびきにつながり、睡眠時無呼吸症候群の引き金になることも注目されています。

鼻水、鼻づまりは放置せず、早めに耳鼻科を受診しましょう。