



子どもは、体温調整の機能がまだ十分に発達していないため、熱中症になりやすいので、十分な注意が必要です。乳幼児はさらに注意が必要です。

車や家の中でも熱中症になります

炎天下の車内では短時間でも急激に温度が上がるので、子どもだけを車内に置き去りにしないでください。

熱中症は、屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症した事例もあります。



～熱中症対策～

こまめに水分補給しましょう！

子どもの身体の水分量は大人の60%に対し70～80%と多いです。また、子どもは代謝が良く水分が身体から出やすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。

◎月齢による水分補給

・新生児～4ヶ月

母乳や育児用のミルクで水分補給できているので、追加での水分補給は基本的には不要です。

・生後5～6か月

離乳食が進むにつれ授乳量も減ってくるため、授乳以外での水分補給も必要となってきます。湯冷ましや赤ちゃん用の麦茶などを取り入れていきましょう。

☆つくり置きは、暑い季節は特に菌が繁殖しやすいので早めにあげましょう。

・生後6ヶ月～

離乳食が進み固形食が増えると、授乳回数が減ってきます。起床時、寝る前、食事中、お散歩の前後、泣いた後など喉が渇くタイミングで水分補給を促しましょう。

☆授乳で必要量の水分補給ができている場合は追加で水分補給をする必要はありません。授乳に支障がないようにしてください。

・幼児期

子どもが喉が渇いたと感じる前にこまめに水分補給を促しましょう。基本的には水やお茶を飲ませましょう。ジュースは糖が含まれているため、虫歯の原因や逆に喉が渇きやすくなります。



<飲料水（母乳やミルクを含む）+ 食事からの1日に必要な水分量の目安>

新生児：1 kg〈体重〉あたり約 50～120ml

乳児〈1歳未満〉：

1 kg あたり約 120ml～150ml

幼児：1 kg あたり約 90～100ml

学童：1 kg あたり約 60～80ml

参考：水の健康学

『ぽけっと』の日曜開催

パパと遊ぼう！



日時 7月13日（日）10：00～11：30

場所 つどいのひろば『ぽけっと』

対象 未就園児 または 0～2 歳児とお父さん

申込 必要（6/13 から受付）

TEL 53-2524

お父さん！！お子さんと一緒に『ぽけっと』に遊びに来てみませんか？お家とは違うお子さんの様子が見られるかもしれませんよ。

ふれあい遊びやタオル遊びなど、普段あまり経験されないような遊びを、親子一緒に楽しみましょう。