



## 子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

### 脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

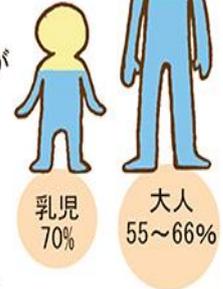
### 脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

### 初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



### 脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

### 脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

## 感染症情報

### 手足口病、溶連菌、ヘルパンギーナ しらみ、新型コロナ

上記の報告がありました。

溶連菌は内服が必要です。内服時間など、医師・薬剤師に相談して登園してください。

夏風邪と診断された園児もいました。夏の疲れも出てくる頃です。十分に休息をとって元気に過ごしましょう。

## 生活リズムの見直し

夏の間眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？

- 6時半には起床して余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる
- 朝食は必ず食べましょう
- シャワーだけでなく、ゆっくりにお風呂に入る
- 21時までに就寝して睡眠をしっかりとる
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う