



# 病児保育室だより

No.14

日差しが強くなり暑い日が増えてきましたね。野外での活動に水遊びと楽しい季節となりました。たくさんの汗をかいたり、身体を動かしていく中で、体温の調節や、水分補給と体調管理に気を付けながらお過ごしください。

2024年6月18日発行

5月の利用状況 18名

## 健康

夏に向け気温・湿度の上昇とともに熱中症に注意！という言葉も出てくる季節となります。子どもは特に熱中症や脱水になりやすいと言われていますが、なぜなのか？をお伝えできればと思います。

まず一つ、子どもは大人と比べて体重当たりの必要水分量が多いというのがあります。

- ・1歳のお子さん：1日に必要な水分＝体重1kgあたり100ml＝「体重10kgで1000ml」
- ・5歳のお子さん：1日に必要な水分＝体重1kgあたり80ml＝「体重17kgで1360ml」
- ・10歳のお子さん：1日に必要な水分＝体重1kgあたり50ml＝「体重35kgで1750ml」

と、年齢が低いほど体重に比べて多くの水分（食事中の水分も含む）を必要としているのです。

他にも「代謝が活発で汗や不感蒸泄が多い」「喉が渴いた！と思っても自分で水分を飲めない、喉が渴いたと言葉で伝えられない」というような理由から子どもは水分不足になりやすい状況にあります。

さらに感染症などにより発熱や下痢・嘔吐で水分が失われてしまう…と脱水につながります。

脱水予防には「室温・湿度を調整したり時にはアイスノンなどを使用して汗を抑える」「少量・頻回の水分摂取（特に嘔吐時は吐かないように吐気を見ながら1口ずつ時間をあけて）」などがありますが、「口の中が乾燥している・おしっこや涙がいつもより少ない気がする・何かいつもと違う気がする！」という時は病気だけでなく脱水の重症化予防のためにも病院に相談することを検討いただけたらと思います。

## 保育

新しいおもちゃが仲間入り！  
好きな遊びはあるかな？

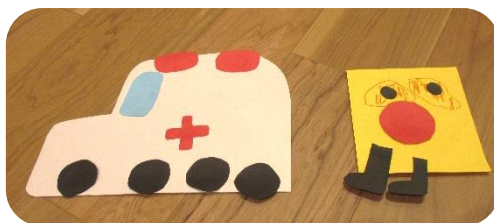
DOBBLE (ダブル)



レシピ

【みんなの製作】 くまのマオンちゃん  
うさぎのパディーちゃん

救急車と押しボタンくん



プラレール



メイクセット