



## 6月の給食だより

### ★防ごう脱水症!

この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因です。これにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症状は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

#### ●子どもは脱水症になりやすい!?

大人の体液は体重に対して60%ですが、子どもの体液は80%もあります。以下のような理由で子どもは脱水症になりやすいです。

身体が小さい割に汗腺が多く、肌から水分が奪われやすい

水分摂取のペースを大人に左右されるため、必要となる前に得られないことがある

成長期のため、水分の出入りが激しい

喉の渇きに気付きにくい

汗腺の発達が未熟で、汗が出すぎたり、出なかつたりする

感染症にかかりやすく、脱水症になりやすい

元気が出ない

微熱が出る

皮膚が乾燥する

尿が出ない、尿の色が極端に濃い

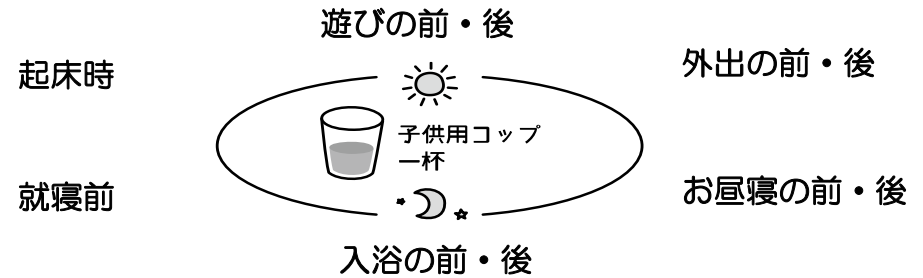
食欲がない

口が渇く

#### ●脱水症の症状

#### ●水分を摂取するタイミング

汗をたくさんかいた後に多量の水分を摂取すると、体内のミネラルバランスが崩れ、かえって体調を悪くすることがあります。こまめに、子ども用コップ1杯程度ずつをあげるようにしましょう。



#### ●摂取に適した水分補給

##### 水

汗をかいていないときなど、日常的な水分補給としては向いていますが、ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと、体内バランスを悪くします。



##### 麦茶

ミネラルを含むため、予防として飲む場合、多少の発汗時、共に向いています。また、水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。



**※脱水症予防の為に、お子さんの飲む量を考えて水筒を忘れずに持ってきてください。**

様子がおかしいと感じたら、早めに医療機関にかかりましょう。

#### ★脱水症チェック

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 元気がない       | <input type="checkbox"/> 立ちくらみを起こす |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない       | <input type="checkbox"/> 頭痛を訴える    |
| <input type="checkbox"/> 暑いところで汗がでない | <input type="checkbox"/> 手足が冷たい    |
| <input type="checkbox"/> ふらつく        | <input type="checkbox"/> 舌が乾いている   |