

ほけんだよい

勢理客保育園
浦添市勢理客2-18-27
TEL: 098-877-3442
園長: 比嘉 富子 担当: さくら組
令和元年8月発行

のとが
かわく前に
歌もう

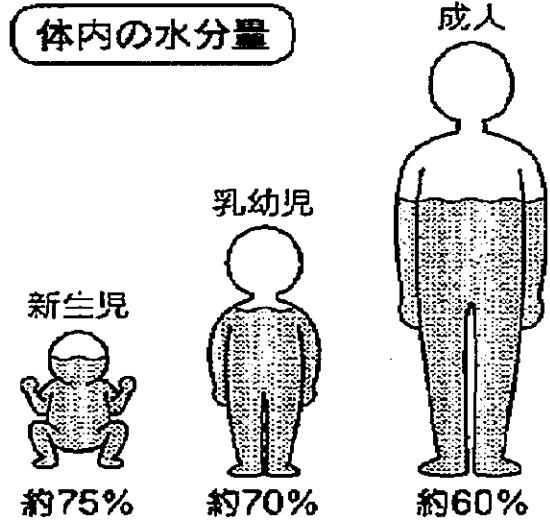
大切な 水分補給

子どもたちにとって、水分補給はとても大切です。
元気にすごすためにも、しっかり水分をとりましょう。

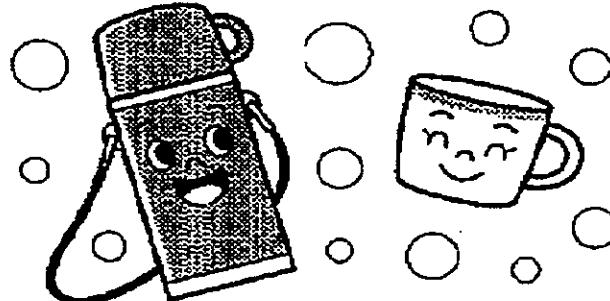


幼児は脱水症になりやすい

体内の水分の割合は、新生児は体重の約75%、乳幼児は約70%、成人は約60%で、おとなにくらべて子どもの方が高くなっています。また、幼児は体重1kgあたりの水分必要量が多く、生理機能が十分に発達していないため、発汗や下痢などで水分が多量に失われると、脱水症状を起こしやすくなります。日頃から、常に水分補給をすることが大切です。



水分補給に適した飲み物

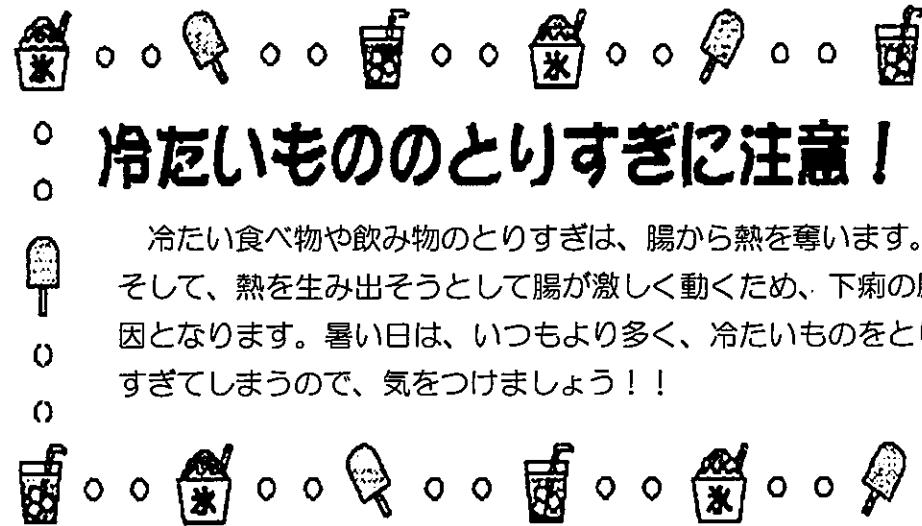


普段や気候のよい時は、のどのかわきに応じて、水や麦茶を飲ませましょう。ジュースは糖分が多いため、緑茶や紅茶はカフェインが入っているため、水分補給に適していません。

水分補給のタイミング



水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。一度に大量の水分をとると、胃に負担がかかります。起きた時や、遊ぶ前後と途中、ふろに入る前後、寝る前などは、意識的に水分補給を心がけましょう。



夏に多い感染症について…

プール熱（咽頭結膜炎）

アデノウイルスの感染。プールの水で目から感染することが多いです。せきでもうつります。



39~40度の高熱が3~7日続きます。のどが赤く腫れ、痛みます。目の充血や目やにが出て、まぶしく感じます。



手洗いが基本。ドアノブや手すり、おもちゃを触ってウイルスに感染することがあるためです。アデノウイルスは感染力が強いので、タオルの共用はやめましょう。



ヘルパンギーナ

コクサッキーウイルスの感染。おもにせきや接触でうつります。便の中のウイルスからうつこともあります。



38~39度の高熱。のど奥が赤く腫れ、小さな水泡ができます。水泡が破れると痛みは強くなります。



対応

特効薬がないので、こまめに水分を補給しましょう。味の濃いものは刺激になるので控えましょう。