



「脱水症」に注意しましょう。

初夏を迎え、気温・湿度ともに高い日が多くなっています。人間の体は、大人で体重の約60%、子どもでは約70~80%が水分といわれています。子どもは大人より脱水症になりやすく、大人が気付かないうちに重症化してしまう恐れがあります。大人が意識して、水分補給を促していきましょう。

そして、暑い日だけではなく、不快指数の高い時や体調不良の時、車の中などでも起きやすいので、注意が必要です。

◎なぜ子どもは脱水症になりやすい？

エネルギー代謝が活発

肌から水分が奪われやすい

自分のタイミングで水分補給ができない

体温調節機能が未発達

感染症にかかりやすい

のどの渇きに気づきにくい



◎脱水症の症状について

脱水症では以下のような症状がみられます。少しでも様子がおかしいと感じたら、医療機関を受診しましょう。

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 元気がない | <input type="checkbox"/> 暑いところで汗が出ない | <input type="checkbox"/> 手足が冷たい |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> ぶらつく | <input type="checkbox"/> 頭痛を訴える |
| <input type="checkbox"/> 微熱が出る | <input type="checkbox"/> 尿が出ない | <input type="checkbox"/> 泣いても涙が出ない |
| <input type="checkbox"/> 舌・口が乾いている | <input type="checkbox"/> 尿の色が極端に濃い | |



◎水分を摂取するタイミング

起床時

遊びや外出の前後

お昼寝の前後

入浴の前後

就寝前



※子ども用のコップ1杯程度を目安に、こまめに摂取しましょう。

1杯



◎摂取に適した飲み物と注意点

水



日常的な水分補給に適していますが、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。

スポーツドリンク



ミネラルを含むため、発汗時に適しています。しかし糖分が多いので、摂りすぎに注意しましょう。

麦茶



ミネラルを含むため、予防として飲む場合や多少の発汗時に適しています。

牛乳・ジュース



水分補給にはなりますが、エネルギー量が多いため、おやつの時間など、時間を決めて飲むようにしましょう。

経口補水液



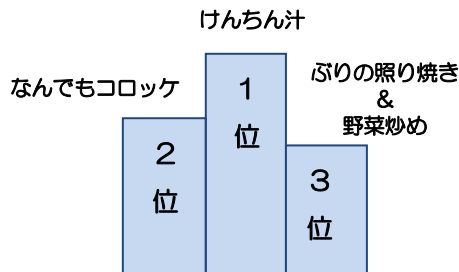
身体に吸収されやすいため、多量の発汗時や脱水症状がみられる場合には適しています。しかし、塩分を多く含むので摂りすぎに注意しましょう。



～ YMCA西中田保育園 わたなべ はるか 渡邊 遥佳ちゃん (2歳) のお家の晩ごはん ～

Q. 定番メニューベスト3を教えてください。

Q. 食事で大切にしていることを教えてください。



自分で食べようという意欲を大切に、本人流に食べるのを見守っております。こぼれている方が多いですが、最近、だいぶ「お口」にも入るようになりました😊 なかなか箸がすすまない食材は、母自らお手本で“おいしそうに”食べて見せ、色々な味・食感に慣れてもらうべく奮闘中です…



渡邊家の人気の晩ごはん



♪ ぶりの照り焼き & 野菜炒め (2人分)

🌸 キャベツのおひたし 🌸 (4人分)

【材料】

- ・ぶり 2切れ
- ・小麦粉 小さじ1
- ・たれ 〔 麵つゆ (ストレート) 大さじ2
砂糖 小さじ2 〕
- ・もやし 1袋
- ・にら 1束 (5cm長さに切っておく)
- ・サラダ油 適量
- ・塩 少々



【材料】

- ・キャベツ 1/2個 (ひと口大にちぎる)
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・塩 少々
- A { ・だし汁 2カップ
・みりん 大さじ2
・しょうゆ 小さじ4
・塩 小さじ1/4



【作り方】

- ① ぶりに小麦粉を、まんべんなくまぶす。
- ② ボールに麵つゆ(ストレート)と砂糖を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ③ フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れ、①のぶりを焼き色がつくまで焼き、色がついたら裏返す。
- ④ フライパンの空いているところへ野菜を入れ、塩をぶり、ふたをして中火で4分焼き、先に野菜をとり出し、器に盛っておく。
- ⑤ ぶりに②のたれをからませ、照りが出てきたら火を止め、④の野菜と一緒に盛り付けて完成！

【作り方】

- ① Aの材料を鍋に合わせて中火にかけ、沸騰したらちりめんじゃこを加えて1分程煮る。アクをとって、火からおろし、冷ましておく。
- ② フライパンに湯を沸かし、ひと口大にちぎったキャベツを入れ、2～3分ゆでて、ざるにとり、塩少々を振って全体を混ぜ手早く冷ます。
- ③ キャベツの水分を軽くしぼり、①のつけ汁に入れて1時間程漬ける(常温のまま)
- ④ 汁ごと盛り付けて完成！



麵つゆと砂糖の黄金比率は味つけに失敗なく、肉料理や、他の焼き物のたれとしてもよく利用します。



キャベツをシャキッとさせるため、ゆで上がった後重ならないように広げて、なるべく早く冷まします。常温の方が早く味がしみるので1時間おいてから冷蔵庫へ。

渡邊家の生活サイクル (平日)

| 時間 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | |
|------|----|--------|--------|--------|----|-----|-----|-----|----|----|--------|----|----|-------|------|----|
| お子さん | 睡眠 | 睡眠 | 起床 | 朝食・身支度 | 登園 | 保育園 | 保育園 | 保育園 | 降園 | 自由 | (祖父夕食) | 自由 | 帰宅 | 入浴 | 就寝準備 | 睡眠 |
| お母様 | 睡眠 | 家事・身支度 | 家事・身支度 | 朝食 | 送迎 | 勤務 | 勤務 | 勤務 | 送迎 | 勤務 | 勤務 | 帰宅 | 入浴 | 寝かしつけ | 家事 | |