



# みらい通信

no.10

2026年7月号

4月から～ 630-0244

生駒市東松ヶ丘

5-13

タウンコートヒロ201

※住所以外は変更ありません

0743-83-1570

メールアドレスQRコード



InstagramQRコード



みなさまこんにちは。いつも「児童発達支援・放課後等デイサービスみらい」をご利用いただきありがとうございます。

蒸し暑い梅雨が明け、暑い夏が今年もやってきました。

子どもはたくさん汗をかくので、特に夏の暑い日は「しっかり水分補給をしないと！」と思いますよね。でも、どのくらい飲ませたらいいのか、どんな飲み物がいいのかなど、迷ってしまうこともあります。そこで、今回は**夏の水分補給のポイント**について紹介していきたいと思います。

## 夏はしっかり水分補給を！

体の中の水分が足りなくなると、熱中症にかかるリスクが高まります。

子どもは体温調節が未熟で体に熱がこもりやすいため、脱水や熱中症には注意が必要です。しっかり水分補給をして予防しましょう。

「喉が渇いた」と感じたときには、すでに脱水の初期段階です。

子どもが飲みたがったときに飲ませるのではなく、こまめな水分補給を心がけましょう。

### ポイント①どんなタイミング？分量は？

夏は1日を通して、子どもが「喉が渇いた」と感じる前に、こまめに水分補給をすることが大切です。子どもはのどの渇きを自覚しにくく、遊びに夢中になると水分を取り忘れがちで、大人が意識的に声をかけてあげることが大切です。

特に以下のようなタイミングには、しっかり飲ませるようにしましょう。

- ・起床時
- ・運動中や前後(暑い日は15～30分ごとに休憩&水分補給)
- ・外から帰ってきたとき
- ・入浴の前後
- ・寝る前

1日全体の目安は、体重1kgあたり約100ml(体重10kgなら1日1000ml)程度です。食事からの水分も含めた量なので、飲み物から摂るのは、このうち半分～2/3程度と考えてください。乳幼児の場合は一度にたくさん飲むことが難しいので、短い間隔で少量ずつ与えるようにしましょう。

(裏面に続く)



ホームページQRコード

<https://tolerance-nara.com/>



## ～みらいでの保育中の水分補給について～

保育中でも、水分補給の時間をとっています  
ご自宅より、お子さまに適したものを  
ご持参ください

**万が一お忘れになった場合**  
**500mlの水のペットボトルを**  
**1本100円でお譲りできます**  
ご遠慮なくお申し付けください

尚、スタッフも保育中に水分補給を  
させていただく場合がございます。  
ご了承ください



## ポイント②どんな飲み物がいい？

基本的には、**水やノンカフェインのお茶**を飲ませるのがいいでしょう。

特に麦茶はミネラルが豊富で子どもが飲みやすく、おすすめです。

これらは、糖分や塩分を含まず、日常の水分補給に最適です。

大量に汗をかいている場合は、一時的に子供向けのイオン飲料や経口補水液など、電解質を含んだ飲み物をのませてあげてもいいでしょう。

**イオン飲料**…発汗が多い運動後や暑い野外活動後など、塩分も補いたい時に限定して使用しましょう。糖分が多く虫歯や肥満の原因になりやすいため、日常的に飲みすぎには注意しましょう。また、塩分が高めなので、特に乳幼児には腎臓に負担がかかることにも注意が必要です。水で薄めて使用すると安心です。

**経口補水液**…下痢や嘔吐など、脱水が疑われるときに最も適しています。塩分と糖分のバランスが適正で、水よりも吸収が速く、体への負担も少ない飲み物です。苦手な場合は、経口補水液とリンゴジュースを1対1で割ると飲みやすくなるので試してみてもいいかもしれません。（ただしこの場合は、糖分を多く含むため、飲みすぎには注意が必要です）

乳幼児でも医師の指示のもとで使用することができます。

**日常は水や麦茶、暑い日の外遊びや運動の後だけスポーツドリンクを少量使用**というのが理想です。

夏場の水分補給は、「何を」「どれだけ」「いつ」飲ませるかが重要です。特に乳幼児は大人よりも脱水になりやすく体調変化が早いため、大人がしっかり見守ってあげることが大切です。今回ご紹介したポイントを参考に、こまめに水分補給をして、元気に夏を過ごせるようサポートしていきましょう。

ただ、しっかり水分補給をしても、子どもは体調を崩すことがあります。心配な症状(ぐったりしている、尿が出ない、唇が渇いている等)が見られる場合は、早めにかかりつけの小児科に相談しましょう。

