



R6年度
夏号 社会福祉法人 慈愛会
花輪保育所



夏の水分補給について

暑い季節に欠かせない水分補給ですが、ジュースや清涼飲料水には糖質が多く含まれています。日常的に摂取すると砂糖の摂りすぎになる恐れがあります。また、スポーツドリンクや経口補水液も、熱中症が気になる今の時期や、たくさん汗をかいた時、下痢や嘔吐が続く時に使用すると効率良く水分補給できますが、虫歯や肥満のリスクになる事を考えると、日常的な水分補給には麦茶やお茶が理想的ですね。

子どもの1日に必要な水分量(体重1kgあたり)

- ・乳児……150ml
- ・幼児……100ml

が目安と言われています。汗を多くかいた時や下痢・嘔吐が続く時は、さらに多くの水分が必要となります。

しかし、普段は食事からも水分を摂取しているので、すべて飲み物で補わなければいけないわけではありません。

また、一度に多量に飲むと体に負担がかかるため、50～100ml程度をこまめに補給できるとよいですね。

アレルギーの対応について

食物アレルギーがある場合、厚生労働省の「アレルギー対応ガイドライン」に基づき「生活管理指導表」の提出をお願いしております。給食は個別に代替給食、または除去での対応となります。

子どもの肥満について

岩手県の子どもは肥満が全国平均を上回る結果になっています。特に宮古市は肥満が多いのですが、やせ気味の子も多く、その二極化が指摘されています。

子どもの肥満は大人になってからの肥満の原因になったり、やせは必要な栄養がとれていない可能性があり、体全体の未成熟や成長に時間がかかることにつながりかねません。

カウプ指数だけで肥満ややせの判断をするのは難しいですが、成長における現状把握に活用していくと良いと思います。

カウプ指数 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

- ・乳児(3か月以降): 標準体型はカウプ指数16～18
- ・幼児満1歳: 標準体型はカウプ指数15.5～17.5
- ・1歳～満2歳: 標準体型はカウプ指数15～17
- ・満3～5歳: 標準体型はカウプ指数14.5～16.5
- ・学童期: 標準体型はカウプ指数18～22

※引用: 厚生労働省

「21世紀出生児縦断調査(特別報告)結果の概況」

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syuseiji/tokubetsu/yougo.html>