

こどもは大人よりも熱中症予防に注意が必要！

こどもの体は、大人よりも水分組成割合が高く、特に体温調整機能が十分に発達していないため、大人よりも熱中症にかかりやすいといわれています。

※熱中症予防のポイント その①

「のどがかわく前に」「こまめな」水分補給！

水分補給のポイントは、一度に「がぶ飲みをしない」こと。一気に飲むと胃に負担がかかり、消化不良からなつばてを助長します。



◎普段の水分補給には、利尿作用の少ない水や麦茶などがおすすめ

◎運動なので大量に汗をかく場合は、体に必要な成分(ナトリウムやカリウム)も一緒に失われるので、日常の食事内容も意識しましょう。スポーツドリンクなどの清涼飲料水は、下痢や発熱時、大量に汗をかく時の脱水対策として適時適量の活用が必要な場合がありますが、主な水分補給源として習慣化すると、糖分の取り過ぎや肥満等につながることもあり、水がわりの活用には注意が必要です。

※熱中症予防のポイント その②



体の水分タンクが空っぽになった朝、「まずは朝ご飯!!」

人間の体には、いたるところに時計があります。今日がはじまるよという主な刺激は「朝の光」と「朝ご飯」です。朝の光は、体の主時計(脳)にスイッチオン!そして、朝ご飯は体中のすべての末梢時計(肝臓、腸、すい臓等)にスイッチオン!朝ご飯は、体の中から動かし始め、1日の元気のもとをつくります。

睡眠中は汗をかいて体内の水分を多く失っています。朝ご飯(ごはんのみそ汁、パンと野菜スープなど)からの水分摂取量は意外と大きい割合を占めます。食事は水分に加えて体に必要な成分も含むため、朝ご飯を食べて登園することは朝に行くべき、熱中症予防の対策です。



