



暑い日が続いたり梅雨でジメジメしたりと、落ち着かない天候が続きますが体調はいかがですか。またお子様は、水遊びやプールが始まる保育園や学校も多いのではないかと思います。こまめな水分補給を行いながら屋外活動も楽しめるといいですね♪

こまめな水分補給で夏を乗り切ろう！

夏が近づくと気を付けたいことの一つに脱水症状が挙げられ、お子様の脱水を心配される保護者の方も多いと思います。こまめな水分補給とは？どのような飲み物が良い？など知識として頭に入れておくことで、役立つかもしれません♪

一日に必要な水分量

子どもは、身体は小さいですが大人と同じ量の汗腺をもっており、代謝も活発なため汗をかく量が大人よりも多いです。よって、一日に必要な水分量も多くなってきます。

◎体重1kgに対しての必要な目安…

- ・新生児:50～120ml ・乳児:120～150ml
- ・幼児:90～100ml ・児童:60～80ml
- ・成人:40～50ml



例えば体重14kgの幼児は一日に1.4ℓが必要目安になります。

これらは飲み物だけでなく、食事、母乳、ミルクなどすべてを含めた目安になります。

あくまでも目安であり、絶対にそうしなければいけないというわけではありません。

お子様やご家族の様子に合わせて調節しましょう。

水分補給のタイミング

こまめな水分補給の“こまめ”とは30分に一回が理想とされています。ですが、遊びに夢中になっていたり外出していたり、お昼寝をしていたりと状況も様々な中で、30分に一回声をかけ水分補給をすることは大変だと思います。

- ① 起床時 ②おやつ時 ③外出から帰ってきたとき ④お昼寝前後 ⑤食事中 ⑥入浴前後
⑦就寝前など…

ある程度タイミングを決めて水分補給するのもおすすめです。

子どもは自分で喉の渴きを伝えることが難しいため、大人が声をかけ水分補給を促してあげましょう。中には水分をとりたがらないお子さまもいると思います。そのような場合は、無理に与えず遊びが落ち着いた際などタイミングをずらしてみたり、ストロー、コップ、ペットボトル、水筒など入れ物を変えてみたり、水分を多く含む食事にするのでもいいかもしれません。

どのような飲み物がおすすめ？

基本的には水かノンカフェインのお茶がよいと言われています。ですが、汗をたくさんかいている時はこども用の経口補水液やイオン飲料など電解質を含んだ飲み物がおすすめです。汗をかくと、体内の水分だけでなく塩分などの電解質も失われてしまいます。外遊びやたくさん汗をかく心配がある際には、水やお茶と合わせて、経口補水液なども持ち合わせると安心ですね。



まつむら第二歯科、松村歯科長岡診療所では、七夕に向けてたくさんのお子様、患者様が短冊を書いて笹に飾ってくださいました。七夕には、願い事を短冊に書いて笹に飾る風習がありますが、なぜそのような文化が生まれたのでしょうか…？

★七夕に願い事をする理由★

中国の乞巧奠(きっこうでん)という行事が由来とされているそうです。中国では元々、女性の機織や裁縫の上達を願う風習がありました。奈良時代に乞巧奠が日本に伝わり、七夕に願い事をするという文化が生まれました。最初はサトイモの葉に墨で願い事をすると言われていたそうで、その風習が短冊に願い事を書くという形に変わっていったそうです。

★短冊を笹に飾る理由★

笹は天に向かって力強く成長することから、願い事が天に届きやすくなると言われています。また、揺れる際の笹の葉の音が邪気を払うと言われ、災厄から守る役割があるとされていることから笹が使用されるようになりました。



みなさまの願い事が叶いますように☆

ペットボトルを使った簡単水遊び

外で水遊びがしたいけど、日によっては暑さが心配なんて時もありますよね。そんな時に、室内でもできるペットボトルと水を使った遊びをご紹介します。ぜひご自宅で試してみてください♪

●色水ペットボトル●

まつむら第二歯科でも実際に使用している玩具で、子どもたちからも「私も作りたい!」「どうやって作るの?」と聞いてもらうことが多いです。

用意するもの→・ペットボトル(小さいサイズだと持ちやすいです。)

・絵の具 ・お好みでキラキラビーズなど

作り方

1. ペットボトルにお好みでキラキラビーズなどを入れる
2. 水をペットボトルの半分ほど入れる→絵の具を少し入れる
3. 蓋をして振り絵の具が混ざったら完成♪

※ペットボトルの蓋は取れないようしっかりと閉め、テープをグルグルと巻き付けましょう。

シャカシャカ振って音を楽しんだり、ままごと遊びに使用したりいろいろな使い方ができます!



●ペットボトルシャワー●

用意するもの→・ペットボトル(2リットルなど大きいサイズ)

・キリ、画鋏など穴を開けられるもの ・飾り用シール・ビニールテープ

作り方

1. ペットボトルを真ん中で2つに切る
2. 切り口をカラーテープで巻き保護する
3. ペットボトルの下や横側にキリで穴を開ける
4. お子さまがお好みでシールを張るなど飾りつけをし完成♪



水が出てくるためお風呂場等での使用がおすすめです。もちろん外でもたのしめます!