



毎日、暑い日が続いています。たくさん汗をかくと体力が消耗します。しっかり水分補給すること、食べること、眠ることがとても大切です。冷房を使って十分な睡眠に気を配りましょう。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意！

体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は、脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている ● のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない ● おう吐や下痢をしている

脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない（おしっこの色が濃い）
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液（またはスポーツドリンク）を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むもので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

治りかけは無理せずしっかり直しましょう。

治りかけはよく休むことが大事

子どもは病気のかかりはじめに急激に体調が悪くなりますが、治り始めるとスッと回復することがあります。よくなってきた時ほど休ませることが大事。治りかけに無理させると症状がぶり返したり他の感染症にかかったりします。しっかり休ませたほうが休みが短く済む場合があります。

受診時は、「どういう状態であればこども園に登園出来るか」の目安を医師に確認しましょう。

通園していることを伝えましょう。

薬によっては飲むタイミングを2回に変えることができます。診察の際に先生に相談しましょう。

しっかり治して元気に登園しましょう。

かかりつけの病院の休診日を確認しましょう。

夜間や休日に、こどもの具合が悪くなったときすぐに休日診療や救急外来を受診すべきかどうかは迷います。自己判断で急ぐ必要がない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。

こども医療電話相談休日
 #8000(365日受付)
 厚生労働省・名古屋市

こどもの救急(ONLINE QQ)
 厚生労働省研究班と小児科学会の監修

全国版救急受診アプリ(Q助)
 総務省消防庁が開発・提供

