



きゅうしょくだより

2026年度
通園事業
あゆみ

7月に入り、本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。今年の夏も猛暑日が予想されますので、熱中症には十分に気を付けましょう。水分補給をこまめにおこない、夏バテしない丈夫な体をつくって、元気いっぱいの夏を過ごしましょう。



熱中症とは？



高温多湿な環境に長時間いることで体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけではなく室内でも発症し、状態によっては救急搬送が必要になることもあります。症状が疑われたら、落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。

令和7年度 熱中症による救急搬送人員数

月	搬送人員計	乳幼児 (生後28日以上 満7歳未満の者)	こどもが 占める割合
7月	39,375	216	8.5%
8月	31,526	125	8.8%

梅雨明け直後の暑さが継続する期間は熱中症発症リスクが高く、とりわけ注意が必要です。



※「こども」とは0～満18歳未満の者 参照) こども家庭庁

子どもと水分について

○代謝が活発な子どもは、水分が奪われやすい

子どもの水分の割合は体重の約70～80%だといわれています。代謝が活発な子どもはたくさん汗をかき、気づかないうちに水分を失ってしまうことがあります。



○子どもに必要な水分量はどのくらい？

幼児は、体重1kgあたり約80～100mlの水が必要になります（食事に含まれる水分も含めた量）
大量に汗をかいた場合はこれ以上の水分量が必要になります。

例) 体重15kgの場合→1日あたり 約1.2L～1.5L



熱中症の予防と対策

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう。
- 通気性の良い服装で、帽子など日よけ対策をしましょう。
- 無理をせず、適度に休憩しましょう。
- こどもの異変に敏感になりましょう。



こまめな水分補給とは？

こまめとは30分に1回あたりが目安といわれています。それ以外のタイミングとしては、起床後・ごはんやおやつの時・外出前後・入浴前後・就寝前・汗をかいたら、などのタイミングがあります。1回あたりの量としては、コップ分量程の50～100mlが目安となります。



食育のお知らせ

7月2・16日は各クラスで「とうもろこしの皮むき」を行う予定です。皮をむいたとうもろこしは、各自持ち帰りますので、お子さんと一緒に旬の味覚を味わっていただければと思います。

※ご家庭で準備していただくものは特にありません。

