



スポキッズ  
なかよし保育園

## 5月 ほけんだより



5月は爽やかで気持ちのいい空気になります。こんな時期は夏のように暑くなる日もあります。急な暑さで体調が悪くならないようにするために、のどが渇いていなくても水分をきちんと取るようにしましょう。

また、昼間は暖かくても、夕方や夜になると冷えることがあります。暑さと寒さの差が大きいと風邪をひきやすくなるので、上着を羽織るなどして体温調節をするようにしましょう。

### こどもの水分補給は水かお茶で！

飲み物はおやつ以上に大切と言われています。暑くなる季節、しっかりと水分補給を心がけましょう。

日頃どのような飲み物を飲むかというのは、まさに小さなころから培われる習慣そのものです。

まずは赤ちゃんからさかのぼって・・・

#### ○離乳前に果汁を与えることは推進されていません

離乳前に果汁を与えることが推進されなくなったことを、ご存じでしょうか？

赤ちゃんに甘い果汁を与えることで、ミルクの量が減ってしまうばかりではなく、大きくなってからも果汁を過剰に摂取する傾向にあたり、低栄養や発育障害との関係も指摘されています。

厚生労働省の資料においても、「栄養学的な意義は認められていない」と記載されていますので、赤ちゃんに甘いものを与えないように注意しましょう。

※つい最近まで果汁、果汁と指摘されていたのに・・・と思いますが、科学的に正しいとされることは日々更新されていきます。迷った時には、公的な機関から発表されている新しい情報を参考にすると安心です。

#### ○哺乳瓶やマグで与える飲み物は特に注意！

哺乳瓶やマグからはちょびちょびと時間をかけて飲みますので、ずーっとお菓子を食べているダラダラ食べているような状況がうまれてしまいます。

哺乳瓶やマグに、たとえ薄めていても甘い飲み物を入れるのはやめましょう。

入れるのは水かお茶だけにして、徐々にコップで飲めるようにしていきましょう。



#### ○「のどが渇いた～！」という時におこさまが飲むものは必ず、水かお茶

100%果汁ジュース、カルピス、ヤクルト、野菜ジュース、スポーツドリンク。これらはあたかもこどもの身体に良いかのように、人気の俳優さんや可愛いキャラクターを利用して宣伝されています。

しかし、とんでもない量の砂糖を含むこれらの飲み物を摂取するデメリットを上回るほどの健康上のメリットは見当たりません。

ちなみにスポーツドリンクは「脱水に良い」というイメージから、日常的に飲ませているご家庭もありそうですが、塩分・電解質を多く含み、腎臓に負担のかかる飲み物です。イオン飲料を摂取するのは以下のような例外的な時にとどめましょう。

- ・下襟や嘔吐のときにお医者さんの指示で乳児用経口補水液（OS-1・アクアライトなど）を飲むとき
- ・脱水が疑われるとき



#### ○圧倒的にお茶よりも水がおすすめてです！

水かお茶2つのうちでも、圧倒的に水をおすすめしたい理由は以下の通りです。

##### ◆理由① こぼしても被害が最小限

赤ちゃんのうちはマグからダラダラこぼしているなんて日常茶飯事。

なぜかみんなマグマグを振り回しますし・・・

そんな時、こぼれてしまうのがお茶だと、洋服やカーペットにシミができますし、ニオイもつきます。

水なら、たとえ外出先で洋服にこぼしたとしても、ただ乾燥するまで待つというわずが使えます。

##### ◆理由② お茶を作る手間が省ける

味のあるお茶でないとダメっていうこども・・・結構います。その場合、地味に面倒な麦茶づくりは一生続く覚悟です・・・さらに毎日水筒を持っていく時期にいたっては、必ず麦茶をいれなくてはなりません。麦茶は水より傷みやすく夏場は気を使いますし、ストローなどにも色が付きます。

##### ◆理由④ どこにでもあって、安い

外出先で購入する場合でも、カフェイン無しのお茶がないことがあります。

でも、水は必ず売っていますし安いです。

##### ◆理由⑤ 着色の原因にならない

お茶は、こどもの歯の着色の原因にもなります。水は洋服やカーペットのシミやニオイへの気づきだけでなく、歯の着色について考えたときにも、とっても優しい飲み物です。

