



# わくわくひろば もあ通信

2026年6月1日発行



👉ながと子育てナビは  
こちらから

## 子育てお役立て情報 『水分補給』



気温と湿度が上がり、たくさん汗をかく季節になりました。体は汗をかくことで皮膚から熱を奪って体温を下げようとするため、熱中症にも気を付けながらこまめに水分補給を心がけましょう。

## 水分補給にはどんな物が良いかな??

◇硬度の高いミネラルウォーターや、糖分の多いジュース、消化に時間がかかる牛乳は水分補給には向いていません。

◇水道水は一度沸騰させ湯冷しすると良いですね。



※病気の時以外の日常で子どもに一番適している飲み物は麦茶か水です。



## ジュースや炭酸飲料の飲み過ぎると…



◇ジュースや炭酸飲料は**糖分のとり過ぎ**、イオン飲料は**塩分のとり過ぎ**になるので飲み過ぎには気を付けよう  
(むし歯や肥満のリスクや、満腹感もあるため食事の妨げになることもあり)

### ◇カルシウム不足

(怪我が治りにくくなる、鼻血が出やすくなるなど)



### ◇ビタミンB1不足

(疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなるなど)



※100%果汁のものにも意外と糖分を多く含むもの

◎適度に時々飲むジュースや炭酸飲料は良いですが、飲み過ぎには注意が必要です。たまのお楽しみにしましょう！

## 乳幼児への水分補給



●首がしっかりと座って(5~6カ月頃)離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って白湯や薄めた麦茶などを少しずつ与えてみましょう。8か月頃の定着を目指そう！

・スプーンを唇につけて自分で飲み込むことができるようにする。

・スプーン2~3杯程度の少量から始めてみよう。

・ストロー飲みより先にコップ飲みから始めても良い◎

●離乳食を始めて、9~11か月頃からコップ飲みの練習を始めよう。

・湯呑タイプはコップをしっかり持つ事ができるので、飲み物を飲みやすいようです。

・中身が見やすい小さなおちょこが持ちやすく、理想的。プラスチック製品よりも、衛生面を考慮して陶磁器など乱暴に扱くと壊れる物の方が良く、物を大切に扱おうとする気持ちにも繋がっていきます。



## 上手な水分のとりかた

- ①一度に大量に飲まない。
- ②飲み物は冷やし過ぎない。
- ③水や麦茶をゆっくり飲む。
- ④運動や遊びの前後にこまめに水分を摂取。
- ⑤子どもは喉の渇きに気づきにくい事もあるので大人が気にかけてあげましょう。



※喉が渇いたと感じる時には**軽い熱中症状態**になっている事もあるので気を付けよう。

## 暑くて過ごしにくい日には…

### 夏野菜は熱をとってくれるよ♪

トマト・きゅうり・なす・すいか・レタス・もやし・オクラ・セロリなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとってくれるものが多いですよ♪



いよいよ  
いよいよ  
～No.107～  
どんぐり文庫わらべうたあそびの会

あめあめ ぽたん  
あめ ぽたん  
ははあ うえにも  
あめ ぽたん

リズムカレはこぼれに乗せて  
おはなが進みます。

～アリス館～

女の子が 窓の外にカタカタの音を聞き、外に歩くと 土の中からミズ、池の中からカエルと 次々に 顔を出します。ひらひらと 空に落ちる 雨の音にも うれしくなって、雨の好きなききものたちと、水たまりの中を じゃぶじゃぶと、雨の日のおさんぽがいきいきと描かれます。  
あめあめ ぽたんの リズムに合わせて、指でおさんぽのからだの いろんなところを 軽くつついて、スキンシップしながら、本を読み進めるのも 楽しいでしょう。  
赤ちゃんと 楽しめる 雨の季節に ぴったりの 絵本です。  
(担当 〆)