

保育・こども通信～保護者さま・保育者さまへのお役立ち情報～

「こまめな水分補給対策」それ以外にも知っておきたい熱中症対策

6月中旬の蒸し暑い日、3歳児クラスの園児は午前中の戸外遊びで、日陰とひなたを行き来しながら元気に遊んでいました。保育士は20～30分ごとに水分補給を促し、特に体調不良の様子は見られませんでした。しかし、遊びを終えて保育室へ戻ると急にぐったりした様子を見せたため検温したところ、体温は38.6℃。保育士は水分を摂らせて頭部を冷やし、保護者に連絡。受診した結果、熱中症と診断されました。

◆運動しなくても体は乾いている！？睡眠中に失われた水分を補う必要性

睡眠中は、子どもは大人以上に寝汗をかくものです。また体自体の水分量も多いため、大人以上に水分を必要としています。起床後に十分な水分補給が大事といえますが、単に水分だけたくさん飲ませてしまうと、朝食を摂る空腹感にも影響がでるため、汁物や野菜など水分の多い食べ物を食べる習慣がより大事な季節といえます。熱中症予防のためにも保育だよりなどで「朝食の重要性」をあらためて発信する機会と考えましょう。

◆食べる水分の代表は「お米（ごはん）」

水分の多い食べ物として「汁物」「野菜」を挙げましたが、主食の「ごはん」にも注目してみましょう。実は「ごはん」はお米に水分を加えて炊いたもの。主食としてエネルギーの補給と共に水分の摂取にもつながります。パンに比べて水分量も多いのでよく咀嚼しながら食べることで誤嚥窒息のリスク回避にもつながる選択となります。子ども茶碗1杯相当のごはん（100g）のうちおよそ60gは水分です。汁物に野菜などを加えて十分な水分を食事から摂ることも元々よく外遊びをする上で大切なことです。朝食に取り入れやすい食品に含まれる水分量など参考にしてみましょう。熱中症予防に必要なミネラル（ナトリウム、カリウムなど）の摂取が自然と整うのもメリットです。

※日本食品標準成分表（八訂）をもとに算出		およその水分量
ごはん	子ども用茶碗1杯（100g）	60g
ロールパン	1個（30g）	9g
バナナ	1本（100g）	75g
ミニトマト	2個（30g）	27g



◆保育計画（外遊び）の基準の見直しが必要か検討してみましょう

2026年もすでに夏日が記録されるなど、猛暑が予想されています。すでに熱中症と思われる救急搬送等の報道がありました。プール開きとなる夏にはさらに高温となり、リスクが高くなることも考えられます。年間の保育計画と実際の気象状況を「熱中症目線」で見直す機会です。保育計画の見直しに参考となる資料を活用するとよいでしょう。↓

☑熱中症予防情報サイト/暑さ指数（WBGT）

2026年より熱中症特別警戒アラートが運用開始されるなど当日の気象情報をこまめに確認し予防に努めましょう。

☑子どもの予防可能な傷害と対策「熱中症」（公益財団法人日本小児科学会）

ポスタースタイルでお便りや掲示に活用可能なページがあります。



**暑い季節を元気に乗り越えるには
適切な熱中症対策と朝食実践の習慣からはじめましょう**