



やっと秋らしく、過ごしやすい季節になってきました。今年には本当に暑く、そして長い夏となりましたね。

今回は最近よく耳にする「水を飲めない子どもが増えている」をテーマに取り上げてみました。

味の薄い水や冷たくない水が飲めない子どもが増えているということですが、近年の猛暑で文部科学省と環境省が、2021年5月に『学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き』というものをを出して、「水分補給には経口補水液やスポーツドリンクを利用すると良い」と記していた背景があるようです。ただスポーツドリンク等は飲み過ぎると糖分の取り過ぎになってしまうことも心配されます。

水やお茶を飲まないというケースは病児保育中にもよくあることで、サポート会員さんからもよくご相談があります。「水やお茶を飲ませようとしても、一口も飲んでくれない。他にジュースなどもないようなので、脱水症になるのでは？と心配になる。」といった内容です。日頃よくお茶やお水を飲まれるお子さんでも、病気の時は味のあるものを欲しがることがあるようです。そのような場合は子ども用イオン飲料やジュースなどをご準備しておいていただくと、サポート会員さんも安心して保育ができるかもしれませんね。

さて、飲みたくないから飲まないならまだしも「どうしても水が飲めない」のは問題です。

最近では熱中症の症状が出ている子どもに水を差し出しても、飲めないのだそうです。

熱中症予防だけではなく、万が一地震や豪雨などの災害時にも、味がなく冷えていない水を飲まなくてはならない状況の時、命に関わる危険を招きかねません。

飲めるようになるには、水を飲むことに慣れていくしかないようです。

それにはまず、子どもだけに飲ませるのではなく、家族全員と一緒に水を飲むことが大切です。

日頃から家庭で水を飲む習慣をつけましょう。



さつまいもの美味しい季節になりました。今年は豊作だそうです。

園や学校でも、お芋ほいが行われたりするのでしょうか？

この一冊は、まるで人間のよう
に土の中で暮らしているお芋
たちを、ユーモラスに描いた
作品となっています。

今まで知らなかったお芋
たちの意外な日常を、そっ
とのぞいてみてくださいね！

《おあめの一冊》



さつまいもの効果

- むくみ解消
- 血圧低下
- 便秘解消
- 抗酸化作用
- 免疫力アップ
- 生活習慣病予防
- 肌トラブル改善
- 安眠効果

家にあるもので出来る

超簡単レシピ

さつまいも団子

《材料》

- | | | | |
|---------|--------|-------|-------|
| ● さつまいも | 100グラム | ● 牛乳 | 大さじ一杯 |
| ● 片栗粉 | 大さじ一杯 | ● バター | 10グラム |
| ● 砂糖 | 大さじ一杯 | | |

《作り方》

1. さつまいもは皮をおき、柔らかく茹でる。
2. マッシャーで潰し、牛乳と片栗粉と砂糖を入れて混ぜる。
3. 混ぜ合わせたものを3~4センチの大きさに丸める。
4. フライパンにバターを入れて熱し、団子をこんがりと焼いたら出来上がり！



皮を剥くので、小さなお子さまも食べやすいですよ！

堺市訪問型病児保育センター

〒590-0079 堺市堺区新町2番4号 小山電ビル2階

TEL 072-228-7668 FAX 072-228-7661 携帯 070-1742-6888 (日・祝・夜間)