



## 高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示版

### 【8月のテーマ】 脱水症状のサイン



高田病後児保育所スタッフより

毎日、暑い日が続きますね。今月は熱中症とも併せて気をつけたい脱水症状についてご紹介いたします。こどもの体は、エネルギー代謝が活発なため、たくさんの水分を必要とします。また体内の水分を調節する機能が未熟なため、暑いことだけでなく病気などの原因で、脱水に陥りやすいのが特徴です。

#### 🌀 脱水状態になりやすいタイミング

- ・高熱が続いている
- ・1日6回以上の多量の下痢がある
- ・嘔吐が続いている
- ・食べものや飲みものが摂れてないとき
- ・汗をたくさんかいたとき
- ・日差しが強い、湿度が高い、風がない状況で、空気のこもった暑い場所にいるなどして発汗量が多いとき(屋外だけでなく屋内でも) など

#### 🌀 もしかして…脱水かな？

- ・元気がなくなる
- ・皮膚、唇、口のなか、舌が乾燥している
- ・皮膚に張りがない
- ・機嫌が悪い
- ・顔色が悪い
- ・おしっこの量、回数が少ない。おしっこの色が濃い
- ・吐き気
- ・ぼんやりして、眠りがち
- ・ぐったりしている

これらの症状は、脱水の症状です。

軽症なうちはこまめな水分補給で回復しますが、症状が悪化したときは、点滴治療が必要になったり、命が危険な状態になることがあるため、脱水のサインを見逃さないことが大切です。これらの症状がある場合には、脱水症状が強い場合がありますので、早めに医療機関を受診してください。

#### 🌀 脱水時の水分補給は

『経口補水液』が最適です。経口補水液とは、体に必要な電解質と糖分が入っている飲みものであるため、水や麦茶よりも早く体内に吸収されます。急にたくさんの量を一度に飲ませると吐くことがあるため、一口ずつか、ティースプーン1杯程度からはじめ、少量ずつこまめに飲ませていきましょう。経口補水液は薬局等で販売されていますが、すぐ買いに行けない場合にはご家庭でも以下の材料で代用して作ることができますので、ご安心なさってくださいね。

#### 🌀 経口補水液の作りかた 🌀

- \* 湯冷ましの水 1ℓ
  - \* 塩 3g
- 用意した材料を湯冷ましの水によく溶かします。  
レモンやグレープフルーツ果汁を少し混ぜると

