



みなさんこんにちは、おむつなし育児講座を担当しております原永智子です。
8月に入り暑さ本番、みなさんお元気ですか？今年の暑さは例にない暑さ。冷房の中で安全にお過ごしください。
赤ちゃんのあせもなどでお困りの時は、さん☀SUN 助産院にご相談くださいね。

熱中症対策

～経口補水液とスポーツドリンクの違い～

熱中症や脱水時に効くのは、OS1などの「経口補水液」。汗をかくとナトリウムが不足します。経口補水液には、スポーツドリンクの倍以上の量のナトリウムとカリウム。砂糖の量はわずかです。経口補水液は、点滴と同じスピードで吸収されます。これを時間をかけてゆっくり飲みましょう。（点滴をゆっくり落とすのは、早いと尿として排出されるためです。経口補水液も同じです。）

スポーツドリンクのナトリウム、カリウム量は十分とは言えませんし、砂糖の量が多すぎて身体に負担をかけ、効果はありません。

運動をしない小さいお子さんには、麦茶やほうじ茶などで十分です。また授乳期（1歳未満）のお子さんは急を要する以外は母乳やミルクでOKです。もし、経口補水液やスポーツドリンクを飲ませたら早めに病院受診され医師の指示を仰ぎましょう。

文献：岡崎好秀（歯科医師） 経口補水液」の作り方：豊田裕章（開業歯科医師）

簡単でお得な経口補水液の作り方（これなら1本30円）

- 1・水の入ったペットボトル（500ml）を用意
- 2・食塩（1.5g）
- 3・ブドウ糖 10g(5g スティックを2本)
- 4・レモン、グレープフルーツの搾り汁少々

これを混ぜるだけ

- 5・酸性に傾くため重曹（1g）を混ぜても良い

※ブドウ糖はインターネットで購入可能

◎麦茶（500ml）に梅干（7g）でも、バッチリ！

徐行運転のお願い

当院は住宅地奥にあり周辺のご協力のもと活動しております。車でお越しの場合は十分注意し徐行運転にご協力お願いいたします。

通信を書きました原永智子です。

おむつなし育児アドバイザー（毎月第一木曜日におむつなし育児講座を担当しています。水俣市でおむつなし育児サークルほのぼのクラブの代表をしています）
2児の母（小4・年長）、歯科衛生士。おむつなし育児講座の日以外にも、お手伝いに来ています。お会いした際にはよろしくお願ひします。みなさんのお役にたてるような情報が提供できるようがんばります！

