



発行：2018年6月25日



保健だより 7月号

気温もぐんと上がり、晴れの日も日差しも強くなってきました。心弾む夏がやってきました。7/1~8/31の間は、雨が降らなければ毎日プール・水遊びを行っています。子どもたちの体は意外と疲れていますので、園でも昼食後からおやつまでの時間帯にゆったり過ごせるように配慮してまいります。

幼児のカフェイン摂取、注意 (2018年6月13日 東京新聞)

もうすぐ夏本番。体温調整機能が発達していない幼児にはこまめな水分補給が欠かせないが、糖分だけでなくカフェインにも注意を払いたい。過剰な摂取は脳の発育に影響を与える可能性があるからだ。

子どもの3人に1人がカフェイン入りの飲み物を日常的に口にしている――。

●緑茶、ほうじ茶にも

母親が飲ませているカフェイン飲料は緑茶（煎茶）が最多。ほうじ茶、ココア、コーラと続く。「緑茶は生活に根付いているため、注意するという意識が低い。ほうじ茶は妊娠中に『鉄分吸収を邪魔しない』として産院で勧められるケースもあり、出産後も習慣として飲み続け、子どもにも飲ませているのでは」と細川さん。

カナダでは、4~6歳のカフェイン摂取目安を1日当たり45ミリグラム未満とすることを推奨している。

●脳の発育に影響

カフェインの取り過ぎは、どんな影響を与えるのか。研究を続ける栗原（くりばら）久・元東京福祉大教授（神経行動薬理学）は「大量摂取は、不安や頭痛、疲労感といった症状のリスクを高める。発育の大事な時期に生活や学習の意欲を低下させてしまうことが懸念されます」と注意を促す。脳の発育は6歳までに大部分が完了する。その脳を刺激するカフェインは、思考力や社会性、人格といった精神機能をつかさどる前頭前野の発育に影響を与える可能性があるという。中枢神経系を刺激して眠気を抑えたり集中力を高めたりする効果があるカフェイン。「肉体的労働や知的な活動で低下したパフォーマンスを元に戻す、あるいは低下を防ぐのが本来の使い方」と栗原さん。「保護者や社会のサポートがある乳幼児は、疲れたら眠るだけでいい。そもそもカフェインの必要性はないのです。避けられるのであれば避けてください」

●麦茶をこまめに

では、どんな飲み物が子どもの水分補給に良いのだろう。母子の健康支援に取り組む一般社団法人「ラプテリ」（東京都中央区）の代表理事としても活動する細川さんによると、カフェインゼロのブレンド茶や麦茶がお勧めだ。特に夏場は、汗とともに排出されるミネラル分を含んだものが望ましいという。

飲み物に含まれるカフェイン量 (単位はミリグラム。100ミリリットル中)			
玉露	160	煎茶	20
コーヒー	60	ほうじ茶	20
紅茶	30	玄米茶	10
ウーロン茶	20	麦茶	0

出典：日本食品標準成分表 2015年版

当園(当法人)では→→→おやつ(牛乳以外)に、麦茶を用意し活動前、活動中、活動後にこまめに水分補給しています。また、「麦茶を飲みたいな」と子ども自身が思った時に、子どもが自分でコップに麦茶を入れて飲むことができるように環境を整えています。自分でできない子へは、保育者が配慮・支援を行っています。

「熱中症？」そのときに

子どもたちが大好きな夏ですが、熱中症には注意を。子どもに異変があったら、すぐに手当てをして重症化を防ぎましょう。



① 涼しい場所へ移動する

風通しのよい日陰や涼しい室内に運んで寝かせ、服のボタンやベルトを外す。



② 体を冷やす

ぬらしたタオルで体をふき、うちわや扇風機の風を当てて体にこもった熱を逃がす。



③ 水分を少しずつ与える

麦茶や子ども用のイオン飲料などをひと口ずつ与える。一度に飲ませず、様子を見ながら。

- 冷やしたタオル
 - タオルに包んだ保冷剤
 - 冷えた缶ジュース
- などを挟んで冷やすと効果的



注意!!
39℃以上の発熱があり、ぐったりして意識がないときは救急車を呼びます