

水分をとみましょう

今年も暑い夏がやってきました。新陳代謝が盛んで汗をたくさんかくこどもは、夏バテや熱中症予防のために、水分補給が欠かせません。水分は、のどの渇きを感じる前に補給することが重要です。こまめに水分をとるように心がけましょう。

人間の体内は大量の水が循環して生命を維持しています

体内の水分量が数%減少しただけで、脳や臓器の働きを正常に保つことができなくなります。

1日に必要な水分量

体重 1 kgあたりに必要な水分量(ml)

【乳児】 150ml/kg/日 体重 10 kgの場合は約 1500ml

【幼児】 100ml/kg/日 体重 15kg の場合は約 1500ml

【成人】 50ml/kg/日 体重 50 kgの場合は約 2500ml

※ 乳児は成人より**体重 1 kgあたり 3 倍の水分**が必要です。

※ 必要な水分量は目安です。

その日の気温や湿度、体調などにより変わります。

体内の水分量の割合



※数値は体重あたりの水分量の割合(%)

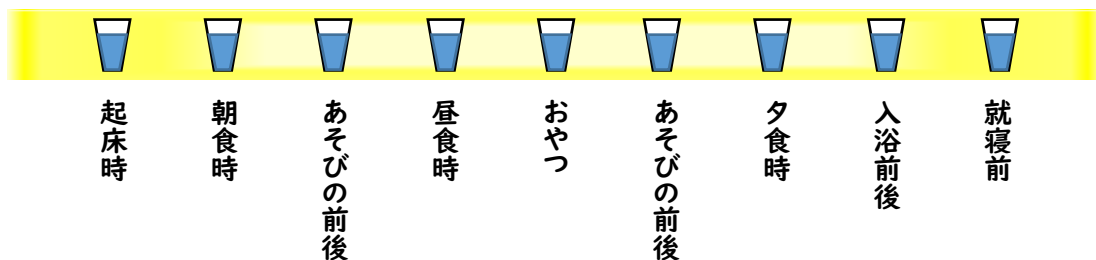
食事からも水分補給をしましょう

汁ものやご飯、おかずにも水分が含まれているため、食事から水分をとることができます。

水分補給の回数を増やしましょう

水分のとりすぎは消化能力を低下させて食欲不振を招きます。

時間を決めて、こまめに飲む方法がおすすめです。



甘い飲み物を避けましょう

甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなります。水分補給は「水」やノンカフェインの「麦茶」などがおすすめです。

