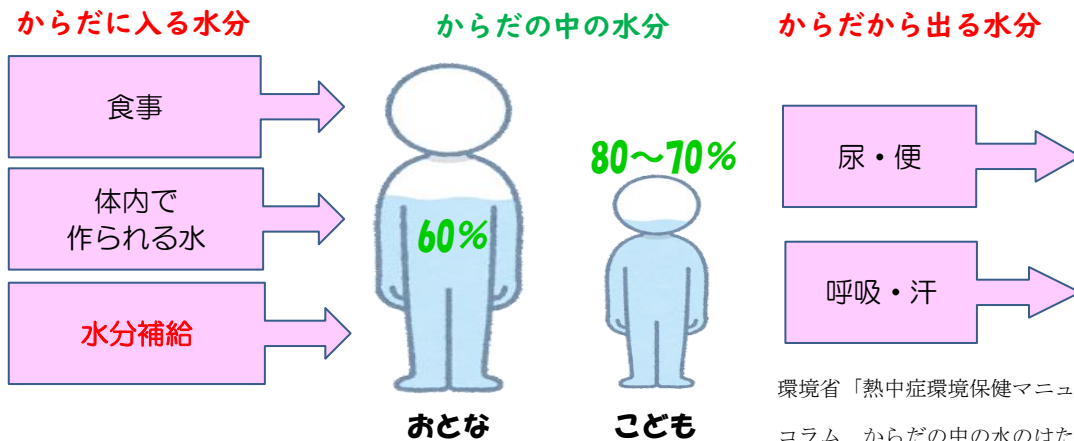




水分補給のポイント

暑い夏がやってきました。新陳代謝が盛んでたくさん汗をかくこどもには、夏バテや熱中症予防のためにも、水分補給は欠かせません。上手に水分を補給し、元気に夏をのりきりしましょう。



こどもと大人の体重 1 kgあたりに必要な 1 日に必要な水分量(ml)

【こども:0 歳児】	150ml/kg/日	体重 10 kgの場合は約 1500ml
【こども:1~6 歳児】	100ml/kg/日	体重 10 kgの場合は約 1000ml
【おとな】	50ml/kg/日	体重 50 kgの場合は約 2500ml

こどもは体内の水分量が大人よりも多く、発汗や排せつなど普段の生活でも水分は失われています。
そのため、おとなと比べて **1 kg当たり約 3 倍の水分量**が必要です

水分補給はこまめにしましょう

喉の渇きは脱水症状が始まっているサインです。
こまめに水分を補給しましょう。

- ・食事の時
- ・外から帰った時
- ・汗をかいた時
- ・就寝前後

など



少量ずつ飲みましょう

一度に大量の水分を飲むことは避けましょう。
飲みすぎは消化能力を低下させて食欲不振を招きます。
目安は、1 回当たりコップ 1 杯分位の量にしましょう。



食事からも水分補給をしましょう

夏野菜のナスやキュウリ、トマトは水分を多く含みます。

ナスやトマトなどの夏野菜を汁物に使用すると、野菜のビタミンと一緒に塩分と水分を同時に摂取できます。

甘い飲み物を避けましょう

甘い飲み物は、血糖値を急激に上昇させ空腹を感じにくくさせます。そのため食事に影響し、夏バテの原因になります。

水分補給は、甘くない「水」や「麦茶」などで、
ノンカフェインを選びましょう。

