



暑い日が続き、汗をたくさんかく季節ですね。こんな時期には水分補給がとても大切になります。特に乳幼児は代謝が活発なので、大人より汗をかきます。さらに子どもの腎臓機能は大人より未熟なため、脱水症状に陥りやすいです。こまめな水分補給で熱中症を防いでまいりましょう。



水分補給はこまめに

1日に必要な水分量は、体重1kgあたり乳児で150ml、幼児で100mlとされています。体重20kgなら1日2Lの水分が必要となります。水や麦茶でこまめな水分補給はもちろん、食事やおやつからの水分補給も行っていきましょう。



喉が渇いた、と感じた時にはすでに遅く、水分不足のサインです。ただし、いっぺんにご飯飲みすると尿として出てしまうだけでなく、胃液を薄めてしまうので胃腸機能を低下させてしまいます。飲むタイミングを意識して、こまめに水分補給をしていきましょうね。

朝起きた後に



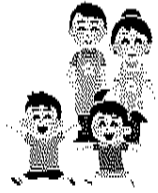
出かける前と後に



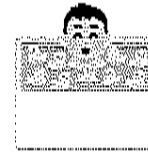
寝る前に



遊ぶ前と後に



お風呂の前と後に



食事やおやつからの水分補給



夏野菜には水分がたっぷり



食事には汁物をつけて



おやつにも水分を

ジュースや甘い物はとり過ぎ注意



冷たくて美味しいからと甘い飲み物を飲んでいませんか？甘い飲み物は意外と沢山の砂糖が入っていますが、冷やすことで甘く感じにくくなります。甘い物をとりすぎると、食事がおろそかになって栄養不足になります。スポーツドリンクも糖分が多いので、逆に喉が渇くことがあります。塩分は食事で充分とることができますので、水分は水か麦茶を選びましょう。

甘い物・冷たい物をとり過ぎると



疲れやすくなる



イライラする



病気がかりやすくなる



肥満



むし歯

アイスや冷やした飲み物など冷たい物のとり過ぎは、胃腸機能を低下させ、食欲をなくして栄養不足に陥ります。また腸内環境も悪くなるので熱中症や夏バテを誘発します。バランスの良い食事、十分な睡眠、外遊びで元気に夏を過ごしてまいりましょう。

