



幼児の適切な水分補給

多くの水分が必要な幼児

体重に占める水分(体液)の割合は、成人は約6割で幼児は約8割といわれています。また、幼児は脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では脱水症を伴った熱中症にもなりやすいといわれています。

- その理由には、①体重当りの皮膚や呼気から失われる水分量が多い、②成長過程で水分を大量に消費する、③水分摂取を自らの意志でできない、④汗をかく機能や腎臓の機能が未熟であることがあげられます。

適切な水分補給は、熱中症を予防するだけでなく、成長や発育、そして生きるうえでとても重要です。



水分補給のポイント



水分補給は、水や
麦茶にしましょう



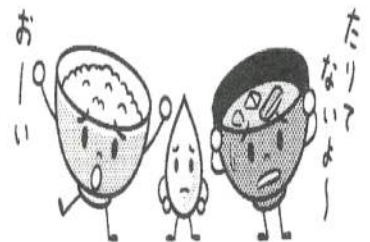
少量をこまめに
飲ませましょう



自由に飲める環境に
しましょう

食事を抜くと水分不足に

食べ物には多くの水分が含まれているため、わたしたちは意識していなくても食事から水分補給をしています。そのため、1食抜いてしまうと、エネルギーや栄養素が不足するだけでなく、多くの水分が不足してしまうことになります。夏は、汗をたくさんかくので、水分補給のためにも、食事をしっかりととりましょう。



スポーツドリンクや経口補水液を水代わりにのまないで！

スポーツドリンクは、運動をしてたくさん汗をかいた時の水分補給に適しています。運動後のエネルギー補給のために比較的、糖濃度がたかいものが多く売られています。一方、経口補水液は、脱水症や脱水症を伴う熱中症の水分補給に適しています。スポーツドリンクよりも糖濃度は低いですが、塩分(電解質)濃度は高くなります。スポーツドリンクや経口補水液を日常生活で水代わりに飲むと、糖分や塩分のとり過ぎになります。