



こまめに水分補給をしよう

こどもはおとなより脱水や熱中症になりやすい体のつくりをしています。それは、子どもの体内の水分量は常に多く必要なのに、ためる機能が未熟で、のどの渇きを自分で適切に伝えることも難しいためです。夏場は特に、こまめに水分補給をすることが大切です。外出先や遊んでいる時にも、水分補給をする習慣をつけましょう。

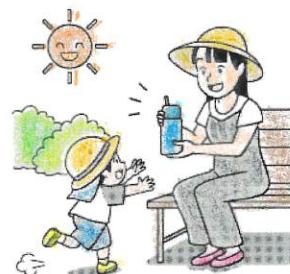
こどもが脱水になりやすい理由

人の皮膚や呼吸からは常に水分が蒸発しており、子どもは大人に比べて、体重当たりに蒸発する水分量が2～3倍にもなります。さらには、子どもは体表面積がおとなよりも相対的に大きく、外気温の影響を受けやすい特徴があります。汗腺の発達も未熟なため、体温が上がっても十分に汗をかけず、熱が体にこもりやすくなります。

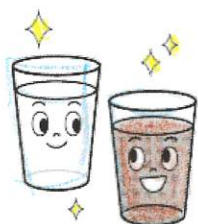
子どもの水分補給のポイント

- ① 少量をこまめに飲ませましょう。
- ② 子どもが飲みたい時に自由に飲める環境にしましょう。
- ③ 15～20分ごとに声をかけて飲ませましょう。
一度に多く水分をとると体内に保持されにくいので、少量をこまめに飲みましょう。水筒を用意していつでも飲めるようにし、遊びに夢中な時は、水分をとるようにおとなが声をかけましょう。

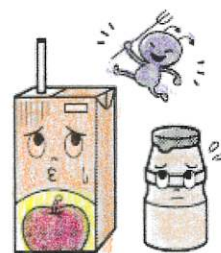
*室内でも水分補給を忘れずに！



飲み物は水や麦茶を



子どもたちのふだんの水分補給には、水や、カフェインを含まない麦茶を選びましょう。甘いジュースや乳酸菌飲料などの清涼飲料をふだんから飲んでいると、糖分のとり過ぎなったり、むし歯になりやすくなったりするので注意が必要です。



体調のサインを見逃さない！

「顔が赤い」、「汗が少ない」、「元気がない」、「機嫌が急に悪くなる」などは、脱水や熱中症の初期のサインです。少しでも異変を感じたら、涼しい場所で休ませ、水分を少しずつ与え、必要に応じて医療機関につなぐ判断が必要です。



飲みかけのペットボトル 食中毒に注意！

直接口をつけたペットボトルの飲み物には、口の中の細菌が入って増え食中毒の原因になることがあります。糖分の多い飲料は高温で細菌が増えやすく、注意が必要です。早めに飲み切るようにしましょう。