

子どもの上手な水分補給について

高温の日が続いたり、異常に気温が高くなったりすると、熱中症が多発します。熱中症は、汗を出すことにより、体内の水分や塩分のバランスがくずれ、血液の流れが悪くなったり、体温を調節する機能が低下することで起こります。熱中症を防止するには、直射日光をさけ、ゆったりとした服装で、そして何よりもこまめな水分補給が大切です。

子どもは脱水症状になりやすい

人間は、水分を1%失うと「のどのかわき」を感じ、2%失うと脱水症状が現れるといわれています。子どもは遊びに夢中になり、のどのかわきに気が付かないことがあります。あるいはのどがかわいていることを上手に表現できないことがあります。注意して水分補給をするようにして下さい。



必要な水分量の目安は？

体重9kgの赤ちゃん・・・1日に1350ml必要（体重1kgあたり150ml）

体重15kgの幼児・・・1日に1500ml必要（体重1kgあたり100ml）

※食べ物からも水分をとれますから、それを含めた量です。

水分補給のタイミング

① 汗をかく前後に水分補給をしましょう。

例えば・・・運動する前、した後

遊びに出かける前、帰ってから

お風呂に入る前、出た後

② 一度に沢山飲ませないようにしましょう。

一度に沢山飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ1杯程度にして、少し後にもう1杯飲ませるようにしましょう。



③ 湯冷ましやお茶を飲みせましょう。

【注意したい飲み物】

① 牛乳・・・消化吸収に時間がかかり水分補給には不向きです。

② ジュース・・・糖分が多く、口の中がネバネバしてかえってのどがかわきます。

③ ミネラル水・・・ミネラル分が多いと腎臓に負担がかかります。