

ジメジメとした湿気とともに気温も上昇してきましたね。今月は「水分補給」についてご紹介します。熱中症は梅雨の晴れ間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、体が暑さに慣れていないときに起きやすいです。これからの夏本番に向けて早めに対策をしておきましょう。



## 脱水症

汗をかくことで身体の水分が奪われ、必要な水分とミネラルが不足している状態のこと。



そのままだと...

## 熱中症

- 呼びかけに対する反応が鈍い
- しわやたるみが目立つ
- いつもより身体が熱い
- おしっこが少ない
- 顔がほてっている
- 元気がない



## 水分摂取量

一日の目安量（体重1kgあたり）

新生児：約125～150ml

乳児：約120～135ml

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分が失われていくため、水分補給をしっかりしましょう。

離乳食が始まる前の赤ちゃんは母乳やミルクで水分が足りています。離乳食が始まると少しずつ母乳やミルクの量が減ってくるため、離乳食と合わせて水分補給を始めるようにしましょう。

3回食のお子さんは、目安量の約半分が食事からとれますが、汁物などを積極的に取り入れるようにしましょう。



水分補給は大切ですが、糖分の多い飲み物は、食欲が落ち、体力低下にもつながります。野菜ジュースやスポーツドリンクなども糖分が高いため、水や麦茶が適しています。



一度に沢山水やお茶を飲むと体に負担がかかります。すぐに水分補給ができるように近くに置いておき、こまめに2～3口飲むようにしましょう。その時、大人も一緒においしそうに飲んでみると、お子さんも真似して飲んでみたくなったりしますよ。

ゴクゴク♪  
おいしい！

