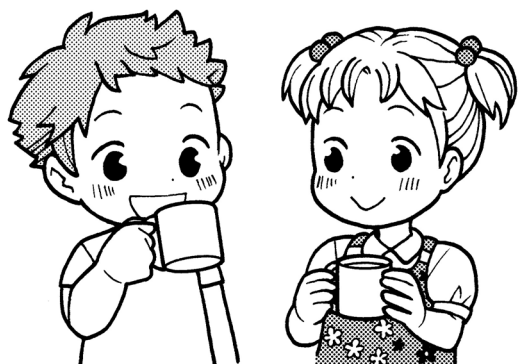


たのしくたべようニュース

子どもたちにとっても大切な水分補給

子どもたちの日常の水分補給や熱中症予防としての水分補給についてご紹介します。

普段の飲み物は何を飲ませていますか？



水分補給のために普段からジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料、乳酸菌飲料などを飲ませていますか？ これらの飲み物を日常的に飲んでいると、糖分のとりすぎになり、おなかがいっぱいになって、ごはんを食べたがらなくなったり、むし歯になりやすくなったりします。普段の水分補給には、水やカフェインの含まれていない麦茶を飲ませるようにしましょう。

どのくらい？ 1日に必要な水分量の目安

人にとって必要不可欠な水分ですが、1日にどのくらいの量をとればいいのか。右の表には、体重1kg当たりの必要水分量を示しています。年齢が小さいほど体重当たりの必要水分量は多くなります。例えば、5歳で体重19kgの幼児の場合は、1日に必要な水分量の目安は19(kg)×100(mL)で1900mLです。飲み物や食べ物から水分をとるようにしましょう。

		体重1kg当たりの必要水分量
小児	乳児	150mL
	幼児	100mL
	6歳～	90～100mL
	10歳～	70～85mL
	14歳～	50～60mL
成人		50mL
老人		40mL

1日に必要な水分量の目安 = 体重 × 体重1kg当たりの必要水分量

のどが渇く前に飲ませましょう

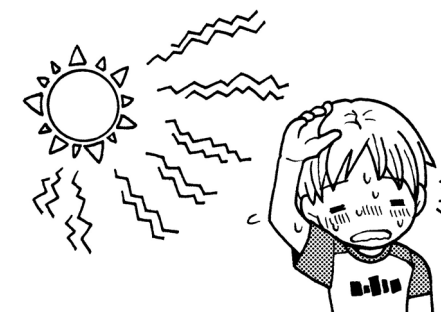
水分補給は、飲み物の種類や量に加えて、飲むタイミングも大切です。「のどが渇いたな」と思っている時には、体は既に脱水症状に陥っています。子どもたちが水分補給のタイミングを逃さないように、起床時や就寝時、運動前後、入浴前後など、こまめに少しずつ飲むようにおとなが声をかけてあげましょう。



熱中症を予防しましょう

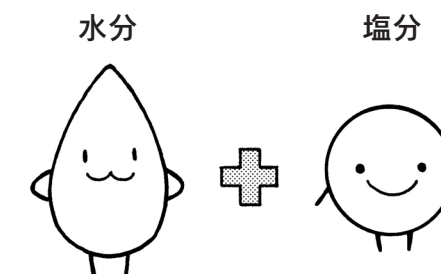
★子どもたちは熱中症にかかりやすい!?

乳幼児は、体温調節機能が未熟であることに加え、新陳代謝が活発でたくさん汗をかきます。炎天下の中で遊びに夢中になって水分補給のタイミングを逃してしまったり、高温多湿の閉め切った室内や車内などで、汗の蒸発が妨げられてしまったりすると容易に熱中症にかかってしまいます。



★水分と塩分の補給が大切

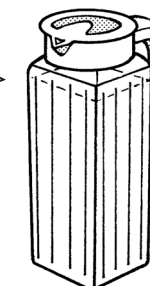
汗をかくと、水分と一緒にナトリウムやカリウムなどの電解質成分が失われます。そのため、多量に汗をかいた時は、水分と塩分の補給が必要です。スポーツドリンクは、糖分が多いため薄めて飲ませる方法もありますが、ナトリウムがさらに薄いものになるので、脱水症状の回復には適していません。脱水の治療に用いられる経口補水液を利用するのもよいでしょう。



手づくりしてみませんか？ 経口補水液

経口補水液は市販されていますが、ご家庭で簡単につくることができます。水1000mLと砂糖40g、塩3g、レモン汁ひと絞り混ぜるとできあがりです。

- ・水1000mL
- ・砂糖40g
- ・塩3g
- ・レモン汁ひと絞り



監修 宮崎県 どんぐりこども診療所 院長 糸数智美先生