

水分不足に注意しましょう



暑い夏が続きますね。それでもお子さま達は元気に動き回ります。そんなときこそ、たくさんの汗をかいて知らず知らずのうちに水分不足になりがちです。水分不足が進んでしまうと、脱水症状になってしまいます。そうならないために、日ごろから注意しましょう。

1. こどもが必要とする水分量

子どもは大人よりも水分が出て行きやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。そのため、子どもは大人に比べて水分不足になりやすいのです。



8kgの乳児: 1200ml



16kgの幼児: 1600ml



26kgの小学生: 2080ml



50kgの大人: 2500ml

1本 = 500ml

体重16kgの幼児と体重50kgの大人を比べると、大人は体重が約3倍もあるのに、必要とする水分量はたった1.5倍です。小さいからそれだけ少ない水分量のみ与えていると、不足してしまう可能性があります。

乳児(0~1歳児): 体重1kg当り 150ml
幼児(1~6歳児): 体重1kg当り 100ml
学童(6~12歳児): 体重1kg当り 80ml
成人: 体重1kg当り 50ml

2. 水分不足

たくさん汗をかいたときは普段と同じように水分を摂っているだけでは不足してしまいます。



1%の損失

2%の損失



のどの渇き



脱水症状

3. 水分を補給するときのポイント

① 欲しがる前に与えましょう



のどの渇きは脱水の1歩手前です。また、汗をたくさんかいた後に水分を補給すると、体がだるく感じます。おしっこをする回数が少ない、尿の色が濃いなど、子どものサインを見落とさないようにしましょう。

② こまめに少しずつ与えましょう



一度にたくさんの水分を摂ると、消化器官に負担がかかりやすく、食欲不振を招きかねません。1回量の目安はコップ1杯です。

③ 適切なものを飲みましょう。



スポーツドリンクは体内に早く吸収されるため、汗をたくさんかいたときや体調が悪いときには向いていますが、糖分が多いため、「こまめに摂るもの」としては向いていません。また、牛乳も胃腸に負担がかかるため、「こまめに摂るもの」ではありません。なお、ジュースは糖分をたくさん含んでいるため、夏バテを引き起こす原因となりえますので注意しましょう。

4. 水分補給のタイミング



起床時



食事中



外出の前後



遊びの合間やその前後



お昼寝後



入浴前後