

暑い日が続いていますが、しっかり水分はとれていますか？
お子さんは遊びに夢中になると水分補給を忘れがちです。
声かけをして、こまめに水分補給をしましょう。



★水分の目安量★

乳児:約 150ml(体重1kgあたり)

幼児:約 100ml(体重1kgあたり)

小学生:約 60～80ml(体重1kgあたり)

大人:約 2.0～2.5L(1日あたり)

※食事・授乳から摂る水分も含まれます。

※活動量によっても変わります。

子どもの方が体重あたりに必要な水分量は多いです！

★水分補給のタイミング★

水分はこまめに摂ることが大切です。

- ・起床後
- ・食事・おやつ時
- ・外出前後
- ・お昼寝後
- ・入浴後



※外遊び中は30分に1回を目安に。

気温が高い日は、よりこまめに。

★脱水のサイン★

- ・尿の量や回数が減少し、色が濃い
- ・泣いていても涙が出ない
- ・口の中や唇が乾いている
- ・食欲がない
- ・ぐったいしている
- ・機嫌が悪い など

★水分の種類★

- ・水
- ・麦茶

糖分やカフェインが含まれていない飲み物が適しています。

・食事からの水分は、ご飯、汁物、野菜、果物などから補給しやすいです。



※乳幼児用イオン飲料は、下痢や嘔吐など体調不良時に使用しましょう。