



子どもは、体は小さくても大人と同じ汗腺の量を持っています。そのため大人よりも汗をかく量が多く、1日に必要な水分量も小さな子どもほど多くなります。

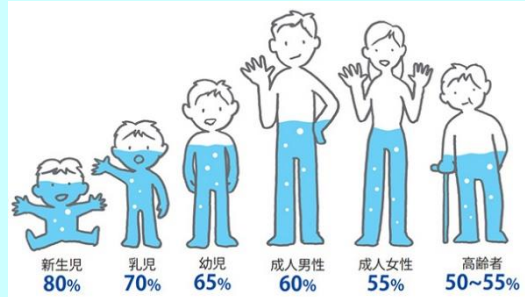
小さい子どもの場合は、のどの渇きをうまく伝えられないこともあり、気がついたときにはすでに脱水症状が進んでいることも多いのが特徴です。

【体重1キロあたりに必要な水分量】

- 新生児：50～120ml
- 乳児：120～150ml
- 幼児：90～100ml
- 児童：60～80ml
- 成人：40～50ml

児童期でも大人の2倍近くの水分を必要とすることがわかります。病気で下痢や嘔吐が続いた後や運動後はさらに多くの水分を必要とします。

<人間の体の水分量>



人間は1日に約2.3ℓの水を排出しており、体重の約2%を失っただけでのどの渇き、食欲不振に襲われます。

【スポーツドリンク】

スポーツドリンクには糖分が大変多く含まれています。習慣化してしまうと虫歯の原因になったり、麦茶などを飲まなくなる原因にも。乳幼児にスポーツドリンクを与える場合は、高熱や明らかな脱水症状がみられる場合の緊急の水分補給手段と考えましょう。

【市販のジュース】

市販のジュースも糖分が多いため水分補給としてはふさわしくありません。糖分を分解するためにはビタミンB1を使用します。大量に糖分を摂取してしまうと、このビタミンB1が不足してしまい、夏バテを起こしやすい体になってしまいます。赤ちゃんや子供は甘いものが大好きですが、糖分の摂り過ぎは虫歯リスクを高めるだけでなく、体にも負担を与えることを覚えておいてくださいね。

<水分補給のポイント>

① 1回の分量は50～100ml



② 水分補給はこまめに

- 例
- ・起床時
 - ・ご飯やおやつ時
 - ・お昼寝前
 - ・お散歩や外遊びの前後
 - ・お風呂の後 など



③ カフェイン、糖分ゼロの
麦茶や水がおすすめ



適切な水分補給は、これから気温が上がる夏場に向けて熱中症予防にもなります。必要だからといって、一気に大量に飲むと体に負担がかかるので、100ml程度をこまめに補給することが理想的です。

コロナウイルス感染防止のためのマスク着用により、熱中症のリスクが高まります。マスクをしていると口が乾かないため水を飲むタイミングがわかりにくいので、意識して水分を摂ることが重要です。

