



水分補給を心掛けましょう♪



💧 体の中の水分は・・・

• 血液や細胞の間に「体液」として蓄えられています

（ 大人の水分量は体重の60～65%くらい、
乳幼児の水分量は多く、80%くらいです！ ）



💧 体の中の水分の役割は・・・

1. **血液循環**；酸素や栄養分を体の中に届ける
2. **毒素排泄**；体の中の不要物を体の外に尿や汗として出す
3. **体温調節**；体温が上がると、
汗をかき、皮膚から熱を奪って、体を冷やす など・・・

💧 1日に必要な水分量は・・・



体重1kgあたりの 1日に必要な水分量 (ml/kg/日)	乳児	幼児	学童	大人
	150	100	80	50

1日に必要な水分量は、簡単な計算で求められますので、
下記の式を参考に、必要な水分量を計算してみましょう！

【計算：例】 体重15kgの幼児

$$100(\text{ml/kg/日}) \times 15(\text{kg}) = 1,500(\text{ml})$$

※ 必要な水分量は年間平均値であり、その日の気温や湿度、個人の体調や生活の仕方によって、変化します。あくまでも上記の表は個人の様子（体調等）を見ながら、参考程度にご利用ください。



補給のポイントは？



★ 理想的な水分補給時間帯



* 汗をかく前と後に飲みましょう。

- 飲むタイミングは、朝起きてから、遊ぶ前や遊んだ後、お風呂に入る前や出た後、寝る前など、こまめに飲むように心がけましょう！



* 1回にコップ1杯程度目安に飲みましょう。

- 一度に大量に飲むのではなく、口に含ませるような感じで、少しずつ水分を補給するとよいでしょう。飲む量は1回にコップ1杯程度にしましょう。一度に大量に飲むと、胃に負担を掛けたり、体がだるくなったりします。



水分補給に適した物は？

◎ 白湯（水を一度沸騰させて、冷ましたもの）：新生児から飲めます

※ 水道水とミネラルウォーター（軟水）は、ほぼ同じ成分と考えて大丈夫です。ただし、ミネラルウォーター（硬水）は、ミネラルを多く含み、腎臓に負担を掛けるので、乳幼児には向きません！

◎ 麦茶・ほうじ茶：白湯で薄めれば、生後2か月頃から飲めます



水分補給に適さない物は？

- △ 大人用のスポーツドリンク：糖分や塩分が多く含まれているため、向いていません。
- △ 乳児用のイオン飲料：水よりも早く、水分や塩分・糖分を体に吸収させてくれます。飲み過ぎはよくありませんが、汗をたくさんかいたときや、下痢・嘔吐のときの水分補給は、上手に使いましょう。
- △ 炭酸飲料・乳酸菌飲料：糖分が多く含まれているので、満腹になりやすく、大人用のジュース やすく、食事に影響が出てしまいます。