

水分不足に注意

H26年9月 栄養士 鈴木七瀬

まだまだ暑い日が続きますね。それでも子ども達は元気に動き回ります。たくさん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。水分不足にならないために、日ごろから注意しましょう。

1. 子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

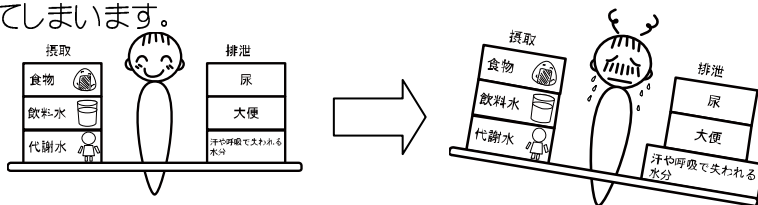


50kg の大人
2500ml

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。小さいからといって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。

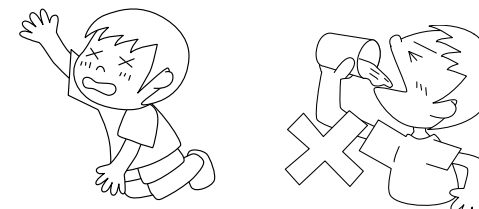
2. 水分不足

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。



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、ジュースも糖分をたくさん含んでいるため、過剰な摂取には注意しましょう。

