



## 子どもの水分補給のポイント

子どもは体が小さくても大人と同じ数の汗腺をもっています。小さな子どもほど1日の水分量はより多く必要になります。小さい子どもの場合は、のどの渇きを上手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。

### 水分補給のポイント

- ①1回の分量は50～100ml
- ②水分補給はこまめに
  - ・起床時
  - ・ご飯やおやつ時
  - ・お昼寝前後
  - ・お散歩や外遊びの前後
- ③カフェイン、糖分ゼロの麦茶や水がおすすすめ



### 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

※病気で下痢や嘔吐が続いた後や、運動後は更に多くの水分を必要とします。

**スポーツドリンク** スポーツドリンクには糖分が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なります。

**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を使用するので大量の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。

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症予防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大切です。



## お知らせ



### 園庭開放は新型コロナウイルス感染症予防のため

しばらく見合わせております。

#### ◎保育所見学について

- 新型コロナウイルス感染予防のため、施設内の見学は園庭からの見学になります。
- 事前に電話にて日程の予約をお願い致します。予約の際は、連絡先と氏名をお伺いします。
- 来所の際は検温をさせていただきます。発熱や風邪の症状がある時は見学できませんので、ご了承ください。

宮寺保育所 04-2934-2058  
二本木保育所 04-2934-1701