



～水分補給の大切さについて～

乳児

乳児は新陳代謝が非常に活発なので、大人よりも汗っかきです。また、言葉を発することができないため、水分補給には十分に気を配る必要があります。

★乳児の水分補給はいつ始めるの？

◎新生児～生後2か月ごろまで…この時期の乳児が必要とする水分、栄養は全て母乳やミルクに含まれているので、特に必要がありません。

◎生後2か月～生後6か月ごろまで…基本的には母乳やミルクを優先します。ただし、気温が高い夏やお風呂上りなどで汗をかいた時は、母乳やミルク以外の飲み物（白湯や麦茶）を飲ませてあげても良いです。

◎生後6か月以降…離乳食が始まるタイミングで、母乳やミルクを与えていくようにしましょう。むせることもあるので、最初はスプーンで1杯ずつあげていくなどの工夫を行いましょう。

★乳児の水分不足チェックポイント

- おしっこが少ない
- 泣き声が弱い、反応が薄い
- 高熱が続く
- 肌や唇が乾燥している
- 泣いているのに涙が出ない
- 普段と比べて体重が減っている



幼児

幼児は、体重の65%～70%を水が占めており、体内の水分が3%不足しただけでも脱水を引き起こし、様々な症状が生じるようになります。また、発汗機能が未発達であり、体温の変動が大きいという体の特性を持ちます。

★どのタイミングで水分補給を行うの？

口が乾く前に飲む！…口が乾いてから水を飲むというのは手当てが遅れているという可能性が高いです。そのため、汗をかきそうな場面（遊ぶ前、入浴前など）が想定されたら、その前に水かお茶を飲むことが大切です。

※スポーツドリンクは糖質が多いので控えましょう。



★幼児は自分では水分不足に気づきづらい

幼児が水を欲しがらる、機嫌が悪い、興奮状態にあるときには、すでに体内の3%の水分が奪われている状態にあるといわれます。



周囲の人が気付いて先回りするような形で水分補給を行う！

※ただし、がぶ飲みは控えましょう。

★四季に合わせた水分補給

<春> 気温が徐々に上がって、汗をかきやすくなる時期。冬に減少した水分量を増やしていきましょう。

<夏> 熱中症や脱水症に陥りやすい時期なので、水やお茶を積極的に摂るよう心がけましょう。少量で回数を多くすると良いです。

<秋> 暑さが和らいで過ごしやすくなる時期は、水分摂取が減りがちですが、こまめに水分補給をするよう心がけましょう。

<冬> 体内の粘膜が乾燥すると、ウイルスに感染しやすくなるので、身体の乾燥を防いで潤いを保つために、意識して少しずつ水分補給をしましょう。

