



7月の給食だより

水分補給をしよう

暑い日が続きます。こども達は、元気に動き回り、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。水分不足が続いてしまうと、脱水症状になってしまいます。

【体の中の水分】

人の構成成分で一番多いのが水です。乳幼児から幼児では、70%から80%が水分です。そして、成長とともに水分量は減り、成人で60%ほどになるそうです。つまりこどもは大人以上に水分補給が必要です。

【体の中の水分の役目】

1. 血液循環 酸素や栄養素を体の中に届ける
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、汗をかいて皮膚から熱を奪って体を冷やす

【一日に必要な水分量】

体重1kgあたりの1日に必要な水分量	乳児	幼児	大人
	150ml	100ml	50ml

例えば



幼児体重15kg

$$15\text{kg} \times 100\text{ml} = 1500\text{ml}$$

1日に1.5lの水分が必要になります。

これは、飲料水からだけではなく、食事などから摂取される水分も含まれます。

※たくさん汗をかいたときは同じように水分を取っているだけでは不足してしまいます。

【適切に水を補給する】

子どもは喉が渇くという感覚を判断することが難しかったり、上手く伝えられなかったり、遊びに夢中になっていると飲む事を忘れてしまいます。その為、子どもが欲しがる前に飲ませることがポイントです。暑さで水分を失った場合、のどの渇きを感じたら、すでに「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら、食事以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後など、適切に水分をあたえましょう。

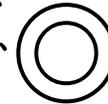


朝起きた時 お昼寝から起きた時 遊びの合間 入浴後

【水分補給に適した飲み物・適してない飲み物】

麦茶

ミネラルを含むため、予防として飲む場合、多少の発汗時、共に向いています。また、水よりも体温を効率よく下げるとも言われています。



水

汗をかいていないときなど、日常的な水分補給としては向いていますが、ミネラルを含まないため、発汗時に大量に飲むと、体内バランスを悪くします。



スポーツドリンク

ミネラルを多く含むため、発汗時に向いています。ただし、糖分が多いので、摂りすぎに注意が必要です。日常的な予防として飲むことには適していません。



ジュース

糖分がたくさん入っている為、飲み過ぎると体の中で分解するのに力を使い、逆に夏バテをおこしやすくなります。日常的に予防として飲むことには適していません。

