



## 水分補給を忘れずに



赤ちゃんは身体の水分量が特に多いので、たくさんの水分補給が必要です。汗をかいたとき、また、目に見えて汗をかいていなくても冷房や扇風機は水分を奪うので、気をつけてあげましょう。

### 水分はなぜ必要？

- ◎ 体温の調節をする
- ◎ 体内で栄養や老廃物を運ぶ
- ◎ 細胞の水分を保つ

などの働きがあります。

### 与える水分は？

- ◎ 麦茶や湯さましなどが最も適しています。



★ミルクをあげていても、それとは別に水分を補給してあげましょう。ジュースや果汁ばかりで水分補給してしまうと、虫歯になったり、糖分やエネルギーを摂りすぎてしまうことになります。それが習慣になるとよくありません。

★食事の時には 味の薄いスープ類などを与えたり、すいかなどの果物を取り入れるのもよいでしょう。



◎また、発熱や嘔吐、下痢の時には、水分補給がさらに大切になります。気をつけてあげましょう。