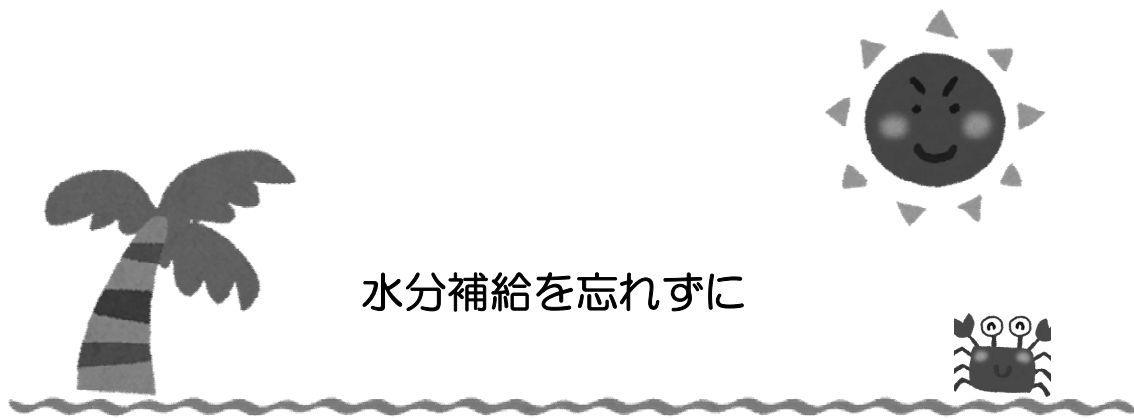




水分補給を忘れずに

赤ちゃんは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。汗をかいたときはもちろん、冷房や扇風機を使用中、、目に見えて汗をかいていなくても水分は奪われるので、気をつけてこまめな水分補給を行いましょう。

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適です。

★ミルクを飲ませていても、それとは別に水分を補給しましょう。また、ジュースや果汁ばかりで水分補給を行うと、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。習慣化しないように気をつけましょう。

★食事の際、味の薄いスープ類、すいかなどの水分の多い果物を取り入れましょう。

◎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。