



水分補給を忘れずに

赤ちゃんは大人より体内の水分量が多く、新陳代謝も活発なため、こまめな水分補給が欠かせません。汗をかいたときはもちろん、冷房や扇風機を使用していて、目に見えて汗をかいていなくても、水分は失われています。意識してこまめに水分を摂るようにしましょう。

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。

ポイントは
「こまめに」
「少しずつ」



水分不足のサイン



排尿の量や回数が少ない・皮膚や唇が乾燥している
泣いているのに涙が出ない・ぐったりしている
下痢・嘔吐・発熱時

与える水分は何がいいの？

- ◎ 麦茶や湯冷ましなどが最適です ◎



- ★ミルクを飲んでいても、それとは別に水分を補給しましょう。
- ★ジュースや果汁ばかりで水分補給をしていると、虫歯の原因になったり、糖分やエネルギーのとりすぎにつながります。習慣化しないよう気をつけましょう。
- ★食事の際には、味の薄いスープ類やすいかなど水分の多い果物を取り入れましょう。
- ★冷たすぎる飲みものは、胃腸の働きを弱め、食欲低下につながることもあるため避けましょう。