

こまめに水分をとる習慣をつけましょう

子どもはおとなよりも多くの水分を必要とします。水分補給や熱中症予防としての水分補給についてご紹介します。

のどがかわく前に飲むことが大切です



のどがかわいたと感じた時は、すでに体の水分が不足している状態です。熱中症を予防するためにも、のどがかわく前に、こまめに飲むことが大切です。外出前や遊びの途中などに子どもに声をかけ、水分補給ができるようにしましょう。

子どもは熱中症になりやすい

子どもは、体温を調節する能力が未熟です。皮膚の温度より気温が高いと、熱をうまく逃がすことができず、体温が高くなりやすいです。顔が赤く、ひどく汗をかいている時などは、涼しい場所で休ませ、水分をとらせましょう。



..... 水分補給のポイント

少しずつ
こまめに

のどが
かわく前に

起きた時や
お風呂の前後に

たくさん汗を
かく時は塩分も
忘れずに

夏の飲み物、何を飲んだらいいの？

普段の水分補給には糖分やカフェインなどが含まれていないものを選びましょう。ジュースや清涼飲料などは糖分が多く含まれています。スポーツドリンクは塩分を含むのでたくさん汗をかく時は良いのですが、糖分が含まれるため、注意が必要です。



水



麦茶

普段の水分補給は水や麦茶などの糖分が入っていないものにしましょう。

