

みどりっこだよ



【発行・編集】
相模原協同病院
病児保育室「みどりっこ」

みどりっこは、お子様が病気やケガなどで保護者の方がご家庭で看病ができない時に、お子様の症状や体調などに合わせて回復に早く向かえるように専任看護師・保育士が保育看護を行い、1日を安心・安全で快適に過ごしていただく医療機関併設型の病児保育室です。

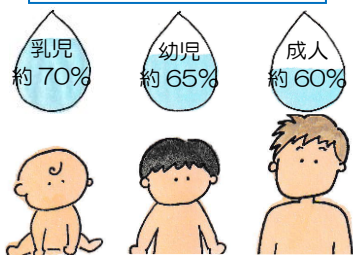
冬でも大切な水分の摂り方について

寒い冬は水分摂取量が減りがちですが、体内の粘膜が乾燥すると、ウイルスに感染しやすく体調不良の原因にもなります。身体の乾燥を防いで健康に過ごすためにも、意識して水分を摂っていきましょう。

1日に必要な水分量

人の身体に占める水分量は、年齢によって異なります。肌がみずみずしい赤ちゃんは水分割合も高く、成長とともに減少します。また、子どもは汗もかきやすく大人よりも水分が出ていきやすいため、水分補給がとても大切です。

人の身体の水分割合



1日に必要な水分量は個人の体重によって決まります。人が1日に必要な水分量は「体重×1kgあたりの水分量(ml)」となっています。

1kgあたりの水分量

新生児	50~120 ml
乳児	120~150 ml
幼児	90~100 ml
学童	60~80 ml

例えば…



$15\text{kg} \times 90 \sim 100\text{ml} = 1,350 \sim 1,500\text{ml}$
1日に1.35~1.5lの水分が必要ということになります。これは、飲料水からだけでなく、食事などから摂取される水分も含まれるので、合計でこの水分量を目安に摂取できるとよいでしょう。

注 汗をかきやすい時、胃腸炎等にかかった時など、水分が多く失われる場合はこの限りではありません。

水分摂取の方法

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ことを忘れてしまいます。そのため、子どもが水分を摂取したい時に摂取できるような環境を提供することや、大人が水分摂取を促すことが大切です。

1回の量は？

少しずつこまめに摂取しましょう。一度にたくさんの水分を摂ると体に負担がかかります。尿として水分が多く失われたり、消化器官の負担になります。

何を飲む？

水やお茶(カフェインの入っていないもの)がよいでしょう。ジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料、乳酸菌飲料などは、満腹感が得られてしまい食事に影響したり、肥満や糖尿病の原因になったり、かえって喉が渇く場合もあるので日常的な水分補給として飲ませるのは避けましょう。



タイミングは？

- ・食事やおやつの時
- ・運動や遊んでいる最中や遊んだ後



- ・飲みたがる時



- ・お風呂の前後



- ・起床時と就寝時

