

7月の保健ワンポイント

水分補給について

いよいよ日差しが強くなってきました。
ちょっと外に出ると、もう喉の乾きを覚えます。

子ども、特に年齢の小さい乳児は、気がついたら頭に汗をびっしょりなんてこともあります。

保育園でも園庭遊び後は汗をたくさんかいています。

そんな時、どんな飲み物を飲んでいますか？

水分補給には、どんな飲み物でもよいというわけではなく、意外な落とし穴があります。



《夏の水分補給は重要！》

最近、熱中症という言葉をよく耳にします。
これは、脱水を引き起こし、熱けいれんや、頭痛、吐き気などが起こります。

なんと、子供の身体の約80%、大人は約60パーセントが水分です。

喉の渴きを感じる前に、水分補給をすることが大事です。

また、1度に大量に飲むのではなくて、少しずつ、こまめに水分補給を取ることも重要です。

《こんな飲み物・飲 NG！》

☆糖分の多いジュース

糖分の入った甘いジュース、幼児は大好きですね。

でも、おやつタイムをジュースだけで終わらせる家庭は少ないと思います。

おやつには十分な糖分が含まれていますので、おやつをいただくときの水分補給は糖分の入っていないものがおすすです。

それでも飲みたいときは、飲む量を決めて過剰摂取に気をつけましょう。

☆冷えすぎた飲み物

暑い時には冷たい飲み物が欲しくなりますね。氷が大好きなのも幼児の特徴です。少量ならばそれも良いのですが、毎回冷たい飲み物ばかりでは、お腹を壊したり、体調不良の原因につながります。

クーラーの効いた室内では、あえて冷えているものをあげる必要はありません。

アイスクリームなどの氷菓子を食べる機会が多いこの季節には、飲み物も適切な温度を心がけましょう。



☆外遊びで大量に汗をかいたときの麦茶

日常生活の中で汗をかいた場合は、麦茶の補給で大丈夫ですが、大量に汗が出て、体内のナトリウムが減少している場合は、それを補うミネラルの含まれた水分補給が必要です。

この場合は、薄めたスポーツドリンクをあげましょう。

☆スポーツドリンク

市販のスポーツドリンクをそのままあげるのでは、塩分と共に糖分も取りすぎてしまいます。

特に幼児の場合、日常生活でスポーツドリンクばかりをあげてしまうと、濃い味を覚えてしまい、お水や麦茶を嫌がるようになってしまいます。

いつでもスポーツドリンクでは、乳歯にも影響を与え兼ねません。

必要に応じて、また上げる場合は、薄めたものをあげるようにしましょう。

☆食事前に一気に水分を取る



幼児の場合、胃の大きさが小さいために、食事の前にたくさんの水分を摂取すると、ご飯が食べられなくなっています。水分は一気に大量に摂るのではなく、少しずつこまめに飲みましょう。また、食事の際は、お味噌汁やスープなど汁物で水分を取るのもおすすめです。

