



令和6年7月31日  
 社会福祉法人えどがわ  
 宇喜田おひさま保育園

## ～乳幼児の適切な水分補給～



### 《多くの水分が必要な乳幼児》

体重に占める水分の割合が、大人は約6割、子どもは約8割と  
 言われています。また、子どもは脱水になりやすく、蒸し暑い環境下では  
脱水症を伴った熱中症にもなりやすいとも言われています。

その理由には・・・

- ① 体重当たりの皮膚や呼吸から失われる水分量が多い
- ② 成長過程で水分を大量消費する
- ③ 水分摂取を自らの意思でする事が難しい
- ④ 汗をかく機能や腎臓の機能が未熟であること

等が挙げられます。適切な水分補給は、熱中症を予防するだけでなく、  
 成長や発育、そして生きる上でとても重要です。

## 水分補給のポイント

- ✿水分補給は、水やお茶にしましょう。
- ✿少量をこまめに飲ませましょう。
- ✿自由に飲める環境にしましょう。



外出する時は、お子さんに水筒を持たせて  
 自分が飲みたい時に飲んでいいことを伝えましょう。

## 食事を抜くと水分不足に・・・

食べ物には多くの水分が含まれている為、私たちは意識していなくても  
 食事から水分補給をしています。その為、1食抜いてしまうと  
 エネルギーや栄養素が不足するだけでなく、多くの水分が不足してしまう  
 事になります。夏は汗をたくさんかくので  
 水分補給のためにも、  
 しっかりと食事をとりましょう！



## ＼食事からも水分を補給できるよ！／

食品名・料理名	水分量
ごはん 100g	60g
食パン1枚(6枚切り)	23.5g
ゆで卵 1個	38.4g
肉じゃが 100g	79.6g
カレー 100g	79.2g
合い挽きハンバーグ 40g	25.1g

