

## 「夏の過ごし方」

汗をよくかく子どもにとって、水分補給は欠かせません。水分補給のタイミングの目安は、起床後・食事時・外出時や帰宅後・入浴後・就寝前などとなります。

母乳やミルクを飲んでいる子どもは、十分水分補給ができています。汗をかきながら飲んでいる姿を見ると、冷たい方がいいのではと思うかもしれませんが、冷やしたミルクは胃腸に負担がかかるので、冷やさずに飲ませてあげましょう。

離乳食が始まった子どもは、水分補給に母乳やミルクのほか湯冷ましや赤ちゃん用の麦茶を飲ませることもおすすめです。子ども向けのイオン飲料や経口補水液は、大量に汗をかいた時などに飲ませるようにし、飲みすぎにならないよう注意しましょう。

水分は、飲み物だけでなく汁物やサラダ、煮物などからも摂ることができます。野菜にも水分が含まれているので、上手く料理に取り入れていきましょう。

水分が不足すると、おむつを替えた時に、おしっこの量が少なかったり、汗をかいていなかったり、顔色が悪くなるなどの症状がみられます。

日頃から、子どもと一緒にこまめに水やお茶を飲むなど、水分補給を心がけましょう。

地域子育て支援センター大宝東

TEL 551-2370

FAX 551-2330