

子どもの夏の水分補給について

暑い夏が続いています。子どもは、たくさん汗をかき1日に何回も着替える日がありますね。この季節、汗をよくかく分、水分補給もしっかりすることが必要です。

身体の水分量

水分は、血液や細胞の間に入っている体液として蓄えられています。子どもは、新陳代謝が大人より活発で、たくさん汗をかくため、大人より水分量がかなり多いのです。子どもの成長には、栄養をどんどん体内に取り入れる必要があります。不要なものを出して体内の循環をよくしなければなりません。体の水分を維持するために大量の水分が必要となります。

何をあげればいいのか？

ジュースや清涼飲料水を飲む機会が増えていませんか？ 麦茶や番茶で水分を補給する習慣をつけましょう。

ジュース 保存料、合成着色料などの添加物だけでなく、多くの糖分もふくまれています。

イオン飲料水 塩分と糖分で構成されています。

飲みすぎると塩分は、腎臓に負担がかかります。糖分は、ご飯が食べにくくなり、成長に必要な栄養が十分にとれません。また、むし菌や肥満の原因にもなります。味覚が育つ時期から甘い飲料水を習慣化してしまうと味覚にも影響し、その結果、甘いものが基準の味覚になり、お茶などを飲むことを嫌がるようになることもあります。

上手な水分のとりかた

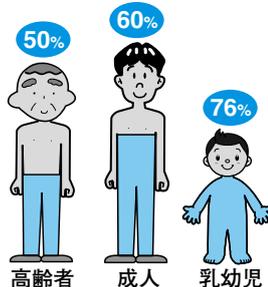
一度にたくさん水分をとると胃に負担がかかり、食欲がなくなり、

体がだるくなったりします。

- ・朝起きてから
- ・お風呂に入る前後
- ・戸外へ出かける前や帰ってきてから
- ・食事後

などは特にお茶を飲むようにしましょう。また、外出時には、水筒にお茶を入れてこまめに水分補給をしましょう。ペットボトルやストロー式の水筒などは手軽に利用できますが、雑菌が繁殖しやすい衛生面からも、ペットボトルから直接飲むのではなく、子どもの成長にあわせ、コップで飲む習慣をつけましょう。

子どもの体に合わせ、水分を上手に補給し、暑い夏を乗りましましょう。



こんなときは水分不足?!



- ・機嫌が悪い
- ・いつも歩いている子どもが抱っこしてほしがる
- ・おしっここの量、回数がいつもより少ない
- ・汗をたくさんかいている

子どもは自ら適切な水分を補給することができないため、周りの大人が気をつけましょう。

健康推進員だより

わたしたちはこんな活動をしています！

あなたの適正体重をご存知ですか？自分の適正体重を目標に活動量に見合った食べ方をすることが大切です。一度計算式に基づいて計算をしてください。

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

肥満は万病のもとと言われるように、様々な生活習慣病をひきおこします。肥満の解消には、食事を減らすだけでなく、いろいろな食品をバランスよく食べ、運動をすることが必要です。

そこで、私たち健康推進員はこれらのことをよりわかりやすく伝えるため、「赤の食べ物」はエネルギーにつながる肉や血や骨、「黄の食べ物」は体を動かす力、「緑の食べ物」は体の調子を整える等を、実際の食品をパネルに貼り付け、バランスのよい食事について説明しています。

中・高年男性向けには「お父さん気をつけて」というタイトルで不規則な食事や睡眠を続けていると糖尿病・高血圧・高脂血症などの大きな病気になるということを寸劇や大型紙芝居を使用して皆さんに生活習慣について考えてもらうよう呼びかけています。

私たちは「いつでも、どこでも、だれにでも」をモットーにこのような活動をしています。

どうぞお近くの健康推進員にお気軽にお声をおかけください。あなたの地域にもおうかがいします。



【問い合わせ】健康推進課 ☎ 65-0704 FAX 63-4591