ちょっと教えて子育てのQ＆A　水分補給のあれこれ

これから蒸し暑い季節を迎えます。気がかりな熱中症対策について、ひろばに来ているママたちの声を聴いてみましょう

Q　水分補給は、こまめに少しずつ与えた方がいいの？
それとも欲しがるだけ与えていいの?

Aさん：熱中症を防ぐには、喉が渇く前に、こまめに少しずつあげるのがよいと聞いたよ

Bさん：私は、子どもが「喉がかわいた」と言う前に１～２時間おきに「飲む？」と声をかけて、一口飲ませているわ

Cさん：気温が３０度以上あって、汗をかいているときは、もっとこまめに飲ませているわ。併せて濡れタオルで首を冷やすこともあるよ

Q　それって夜、寝てるときでも起こして飲ませるということ？

Aさん：ううん　わが子は８か月だけど、熟睡しているときは起こしてまで飲ませていないな

Bさん：そうね　子どもは喉が渇いていたらぐずって目を覚ますものね。夜は、欲しがったときにあげているよ

Q　どんなものを飲ませているの？
何でもいいと聞いたけど

Aさん：　赤ちゃんは湯冷ましやお茶と聞くけど、わが子は母乳しか飲めないから母乳（またはミルク）をあげているよ

Cさん：私は、コップで水か麦茶をあげているよ

☆体調の悪いときに赤ちゃん用イオン飲料を飲むのは効果的ですが、人工甘味料（アスパルテームやキシリトール）の多く入っている飲み物を大量に摂取すると便が緩くなることがあります。
☆体調が良くなったら、日頃飲んでいる水や麦茶に戻しましょう。

町田市地域子育て相談センター　　2025 年 6 月配信