

こまめに水分補給を

乳幼児の体は80%が水分が占めていると言われています。ですが、体の水分は汗をかいたり、尿として出たりと、どんどん失われていきます。そのためこまめな水分補給が必要になってきます。乳児の場合、母乳やミルクである程度水分補給は出来ているものの、これから暑くなってくると母乳やミルク以外でも水分補給をした方がいいかもしれませんね。
水分補給は一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょうね。

甘いジュースはごくごく飲みやすいですが、砂糖がたくさん入っている分、余計にのどが乾いてしまいます。水分補給はお茶や水でするようにしたいですね。

ペットボトルの直飲みには注意！



ペットボトルに口を直接つけて飲むと、口の中の菌がペットボトルの中に入り、飲み物の中で増殖するといわれています。ペットボトル飲料を飲むときは、出来るだけコップなどに移して飲むようにしたいですね。

赤ちゃんの水分補給のポイント！

小さい赤ちゃんはなかなか水分補給が難しいですよね。コップやストローなどを使うのが難しい時は、スプーンで少しずつ飲ませてあげるといいですね。
それでもたくさん水分を取ることは難しいと思うので、そんなときは離乳食の水分量を増やすと、水分を取りやすいですよ！

おかずに汁物を入れたり、あんかけにしてみる

水分を多めに
おかゆを作ってみる



汚れていないか
チェックしてみよう！



水筒も口の部分や蓋の裏は汚れやすいのでチェック！

ストローマグのストロー部分や、蓋の裏などは洗いにくく、汚れがたまりやすい部分です。子どもの口に入るものなので、定期的に汚れていないかチェックして、分解できるなら一度分解して洗ってみるのもいいかもしれませんね！

