



暑い夏の水分補給



大人に比べて子どもは新陳代謝がよく、おしっこの回数も多いです。そのため、水分補給も必要不可欠です。特に、0～2歳の子どもの喉が渇いていても伝えられないことがあるので、大人が配慮してあげましょう。

～水分補給のコツ～



水分補給には、湯冷ましや麦茶、番茶等がおすすめです。

(ベビー用イオン水等は糖分が多く含まれています)

お散歩の前後や遊びの途中などに

こまめに飲ませてあげましょう。

(一度にたくさんの量を飲むのではなく、少しずつ回数を分けて水分補給をするよう心がけましょう。)



飛んでけ！夏バテ

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を消耗したりします。バランスよく食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質

抵抗力をつける ビタミンA

疲労回復に大切な ビタミンB₁

こんなときどうする？



Q. 暑くなり汗もかいて脱水が心配。

A. おしっこの回数・量・色に変化はありませんか？
普段より回数や量が少ない、色が濃いと水分が足りていないかもしれません。普段の尿の様子を把握しておくといいですね。

Q. 断乳をしたら水分摂取量が少なくなるのではないかな。

A. 断乳すると、母乳を飲んでいただ分の水分摂取量は減少します。しかし、その分離乳食を多く食べることで、食事からの水分を補えます。日中の水分補給を頻繁にするよう心がけ、脱水を防ぎましょう。

Q. 0～6カ月の乳児は母乳・ミルク以外の水分補給はいらないうって聞いたけど大丈夫かな。

A. 0～6カ月の乳児は水分補給として母乳・ミルクで十分と言われています。母乳はママの体内の水分（血液）がつくりかえられたものです。そのため、授乳中のママは喉が渇きやすいとも言われます。お子さんに母乳をたくさん与えるために、ママ自身も水分補給を忘れないようにしましょう。



ようこそ高岡子育て支援センターへ！ ～育児教室に参加してみませんか～

高岡子育て支援センターでは、フロアの遊びだけでなく、育児教室を開催しています。親子で楽しい経験をすることで絆を深めたり、専門家による講演や相談で子育ての不安や悩みを和らげたりできます。

お子さんの年齢に合った育児教室がありましたら、是非申し込んでみてください。

○ 育児教室のお知らせは？

「市民と市政」、高岡子育て支援センターだより「わくわく」に掲載します。また、センター内にお知らせを掲示しています。

○ 育児教室の受付方法は？

令和5年4月より

『ねねットたかおか 母子モ』のアプリでの予約となります。

また、キャンセルもアプリでお願いします。

わからないことがありましたら、電話もしくはスタッフに問い合わせください。

< ☎ 28-4114 ・ 21-7876 >