梅雨が明けたとたん、猛暑さらには酷暑の日が続き、熱中症が心配な季節になりました。

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。

体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。

暑い夏にはしっかりと麦茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。

ただし飲みすぎには注意が必要です → 水中毒（体内の電解質のバランスが崩れてしまう）

水分補給は**水中毒**にならないように電解質が入っているOS1やポカリスエットなどで！

OS-1やポカリスエットなどがない時に！　代わりになるものを・・・

家庭で作るときは・・・

水	1ℓ	
砂糖	40ｇ	（大さじ　4と1/2）
塩	3ｇ	（小さじ　1/2）
レモンの輪切り	お好みで。	

赤ちゃんには・・・

お湯	100cc
湯冷まし	400cc
三温糖	25ｇ
天然塩	2ｇ
レモン汁	大さじ　1

レモン汁はお好みで。

1歳未満にはハチミツは使わないでね～

子供の1日必要水分量

～1　歳	150ｍｌ/kg
1～6　歳	100ｍｌ/kg
6～12歳	80ｍｌ/kg

こまめな水分補給を！　ゴクゴク飲みではなく、チビチビ飲みで！

相対湿度(%)

気温(℃)(乾球温度)	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
40	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
39	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43
38	28	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42
37	27	28	29	29	30	31	32	33	35	35	35	36	37	38	39	40	41
36	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39
35	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	38
34	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37
33	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32	33	34	35	35	36
32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35
31	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34
30	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	32	32	33
29	21	21	22	23	24	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	31	32
28	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31
27	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29	29	30
26	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29
25	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
24	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27
23	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26
22	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25
21	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24

WGBT 値　ほぼ安全　注意　警戒　厳重注意　危険