

小児

コーナー

北病院栄養科
管理栄養士
柴田 佳代子

子どもの水分補給

子どもの体は水分が出て行きやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。子どもは小さな体に関わらず、大人と同じ数の汗腺を持っているので、相対的に汗をかく量も多くなります。

1日に必要な水分量は、幼いときほど多く、体重1kg当たりで、新生児では50～120ml、乳児で120～150ml、幼児なら90～100ml、学童で60～80mlが必要です。一方、成人の場合、40～50mlで十分です。学童でも大人の倍近くの水分を必要としており、体重20kgの子どもは、毎日1.2L～1.6Lの水分が必要です。

喉がかわいていなくても水をこまめに飲むことは、子どもも大人にとっても大切な事です。

