



ほけんだより 8月号



「1日に必要な水分量の目安」

1日に必要な水分量は、体格や生活環境によっても違うため、子供の様子を見て判断することが大切です。生活活動の維持のために最低限必要な水分量は、体重から算出することができます。

その算出式は、「4-2-1ルール」といい、臨床現場でも活用されています。この算出式で求めた数値の半分は飲み物から、残り半分は食事からの水分補給と考えます。

4-2-1ルール

1. 体重をもとに1時間に必要な水分量を算出する

10kgまでの体重の人

① 体重×4

11～20kgまでの体重の人

② $40 + (\text{体重} - 10) \times 2$

21kg以上の体重の人

③ $40 + 20 + (\text{体重} - 20) \times 1$

2. ①(あるいは②、③)×24(時間)

= 1日に必要な水分量

9kgの場合

1日に必要な水分量

864ml

※飲み物からは
約430ml



$$1. 9 \times 4 = 36$$

$$2. 36 \times 24 = 864$$

16kgの場合

1日に必要な水分量

1248ml

※飲み物からは
約620ml



$$1. 40 + (16 - 10) \times 2 = 52$$

$$2. 52 \times 24 = 1248$$

21kgの場合

1日に必要な水分量

1464ml

※飲み物からは
約730ml



$$1. 40 + 20 + (21 - 20) \times 1 = 61$$

$$2. 61 \times 24 = 1464$$

朝食の効果

- ◎脳の目覚まし時計になる
- ◎集中力・記憶力がUP
- ◎午前中に使うエネルギー源
- ◎栄養分の補給になる
- ◎体温を上げ、代謝を高める

朝食を食べないと…

- 脳…脳が不活発
- は…排便減退
- お…落ち着きがなし
- ひま…肥満
- に…2回食では栄養不足



暑いと体力が落ちて、食欲がわかないことや、つい冷たいものばかりを食べさせてしまうことがあります。暑さに負けないような体づくりをするためにも、しっかりと朝ごはんを食べる工夫をしましょう。

朝食を摂ると、水分だけでなく、塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなるため、熱中症の予防にも非常に効果があるそうです。

スポーツドリンクや経口補水液を水代わりに飲まないで!

スポーツドリンクは、運動をしてたくさん汗をかいた時の水分補給に適しています。運動後のエネルギー補給のために比較的、糖濃度が高いものが多く売られています。

一方、経口補水液は、脱水症や熱中症の水分補給に適しています。スポーツドリンクよりも糖濃度は低いのですが、塩分(電解質)濃度は高くなります。スポーツドリンクや経口補水液を日常生活で水代わりに飲むと、糖分や塩分の取りすぎになります。