

水分補給について

暑さが厳しい季節になり、汗をかく機会が増えている中で、大人もこどもも、熱中症に注意が必要です。水分補給について、気をつける事を確認して、今年の夏も乗り切りましょう。

すいぶんほきゅう ポイント ●水分補給のポイント

①こまめに水分をとる

理由：水分を補給しても、1回で吸収できる量には限界が

あります。そのため、こまめに水分をとりましょう

(めやすとして、熱中症になるリスクのある環境では、

乳幼児は、20分ごとに30～80ml(参考値)程度の

水分補給が必要となります)。

くちしめていど
口を湿らす程度で
なく、しっかり水分
をとりましょう。



②のどが渴いたと感じる前に水分をとる

理由：軽い脱水状態の時にはのどの渴きを感じません。

そこで、のどが渴く前や暑い所に出る前から水分

を補給しておくことが大切です。



みず

③大量に汗をかいた時は、塩分や電解質が入った水分をとる

理由：大量に汗をかいた場合、塩分や電解質※も

汗と一緒に体の外に出てしまいます。

そのため、1ℓの水に1～2gの食塩が入った

食塩水や経口補水液などを利用しましょう。

じゅーすとうぶん
ジュースは糖分のとり過ぎになるので、水分補給にむきません。

※電解質とは、血液などに含まれており、体にとって

重要な役割を果たしています。主な電解質として、

ナトリウムイオンやカリウムイオン等があります。



けいこうほすいえき もの Q:経口補水液とはどんな物？

A: だっすいじ たいない うしな みず でんかいしつ
脱水時に体内から失われた水と電解質を

しょうちよう すばや きゅうしゅう
小腸で素早く吸収できるように、

みず でんかいしつ ぶ どうとうなど はい
水・電解質・ブドウ糖等が入っています。

にちじょうてき しょう だっすいじ みず
日常的に使用するのではなく、脱水時の水・

でんかいしつ ほきゅう しょう
電解質の補給のために使用します。



けいこうほすいえき とくべつよう
経口補水液には、「特別用途
しょくひん くに せいど き
食品」という国の制度で決め
られたマークがついています。



けいこうほすいえき すぽーつとりんく なに ちが Q:経口補水液は、スポーツドリンクと何が違うの？

A: すぽーつとりんく よりも なとりうむ えんぶん かりうむ みねらる
スポーツドリンクよりもナトリウム(塩分)やカリウム(ミネラル)が

やく ばいおお ぶん けいこうほすいえき だっすいじょうたい かた
約3～4倍多く含まれています。経口補水液は脱水状態でない方が、

ふだん すいぶんほきゅう の もの
普段の水分補給として飲む物ではありません。

すいぶんほきゅう なに の Q:いつもの水分補給は何を飲んだらいいの？

にゅうじ
A:乳児について

にちじょうてき すいぶんほきゅう ほにゅう みるく おこな
日常的な水分補給は、母乳やミルクで行いましょう。

りにゅうしょく かいし こ かふえいん はい
離乳食を開始されたお子さんは、カフェインの入って

い ない むぎちゃ てきぎりよう すいぶんほきゅう おこな
いない麦茶なども適宜利用し、水分補給を行いましょう。

りよくちゃ かふえいん はい りようさよう によつて
緑茶はカフェインが入っているため利尿作用(尿が出やすく

なる作用)があるので控えましょう。



ようじ
A:幼児について

にちじょうてき すいぶんほきゅう みず かふえいん はい
日常的な水分補給は、水やカフェインの入っていない

むぎちゃ おこな
麦茶などで行いましょう。



※参考文献：環境省 熱中症環境保健マニュアル2022 より改変
独立行政法人日本スポーツ振興センターより改変
日本小児歯科学会より改変
消費者庁「経口補水液について」より改変