

冬も

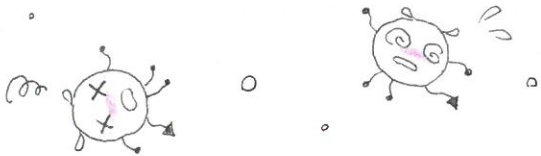
水分補給をしよう!

冬は外気だけでなく、暖房が効いている室内も乾燥するため、からだの水分が不足しがち。だからこそ、冬も水分補給は大事!

どうして必要なのかな?



のどの粘膜が乾燥すると、ウイルスに対する防御力が下がってしまいます。こまめに水分を摂取して、のどの乾燥を防ぎましょう。



便秘の原因のひとつは、水分不足。適した食事や運動だけでなく、水分補給も忘れずに!

《こんな時にも水分補給!》

- 乾燥している場所 (車内、店内など)
- 入浴の前後 • 外遊びの後 • 汗ばんだ時

食事のときはみそ汁やスープでもOK♡



寒い時期は、温かい方が飲みやすいことも♡

《おすすめの飲み物》

麦茶、白湯

* 糖分やカフェインが含まれていないもの

《おすすめの飲み方》

「少しずつ」「こまめに」

加湿器などで、室内を適切な湿度に保つことも効果的です♡

湿度は50~60%に



子どもは新陳代謝が活発です。大人に比べて水分量を調整する機能が未発達なため、脱水しやすいので注意しましょう。

冬はのどの渇きを感じにくく、汗をかいている実感がないため水分補給を忘れがちです。

子どもだけでなくパパ、ママも意識的に水分を摂取して、冬を元気に過ごしましょう。

