

■こまめな水分補給をこころがけましょう

体の中の水分量は、大人で約60～65%、乳幼児で約80%といわれており、少なくなると、喉の渇き・無気力・頭痛・けいれんなどの脱水症状が起きます。



《体の中の水分のはたらき》

- ①酸素や栄養分を体の中に届ける。
- ②体の中の不要物を尿や汗として体外に排出する。
- ③体温が上がると、汗をかき、体を冷やす。 など

《1日に必要な水分量の目安（食事の水分量も含む）》

体重 1 kgあたり 1日に必要な水分量 (ml)	乳児	幼児	小学生	大人
	150	100	80	50

気温や湿度、個人の体質によって変化しますので、体調を見ながら水分量を調節しましょう。

《水分補給のタイミングとポイント》

- ▷汗をかく前と後に
朝起きてから、遊ぶ前後、入浴前後、寝る前など、こまめに水分を補給しましょう。
- ▷水道水・ミネラルウォーター（軟水）がオススメ
硬水は腎臓に負担をかけるといわれています。
- ▷乳児には白湯・麦茶がオススメ

《カフェインの過剰摂取に注意！》

カフェインは緑茶やほうじ茶にも含まれています。過剰に摂取すると、めまい・震え・興奮・不眠・下痢などを引き起こすといわれ、感受性が高い子どもの体は、症状も出やすくなります。カナダのように、カフェイン摂取基準を設けている国もあります。

1日のカフェイン摂取基準量 (mg)	4～6歳	7～9歳	10～12歳
※カナダ	45	62.5	85

(食品安全委員会ファクトシートより)

コーラやエナジードリンクにもカフェインが含まれているので、注意が必要です。

■ガラスバッジ測定結果

市が中学生以下の希望者を対象に実施した、平成30年度のガラスバッジ（個人線量計）の測定結果をお知らせします。

- 測定期間 平成30年7月1日～9月30日
- 測定結果

《線量別分布割合》

線量 (mSv)	人数 (割合%)
検出限界未満	527 (66.37)
0.1	262 (33.00)
0.2	5 (0.63)
0.3以上	0 (0)
全体	794

※線量の値は小数点以下第二位を四捨五入しています（検出限界値は0.05未満）。

《年間平均値の推移》

年度	25	26	27	28	29	30
個人線量 (mSv)	0.30	0.32	0.22	0.20	0.16	0.12

※3か月間の累計数量の平均値から年間線量を推計しています。

今年度も、中学生以下の希望者を対象に測定を実施します。

■「赤ちゃんひろば」へ遊びに来ませんか？

「赤ちゃんひろば」は、赤ちゃんと一緒に遊びに行き、育児の相談や情報交換などができる場所です。子育て中の方が集まっていますので、気軽に参加し、仲間づくりとストレス解消を図りましょう！

- 対象 0歳児とその保護者、妊娠中の方
※安全確保のため、年齢制限をしています。
- 内容 親子の触れ合い遊びなど
- 持ち物 替えおむつ・おしり拭き・授乳準備・バスタオルなど

※申し込みは不要ですので、会場に直接お越しください。



《開催日時・会場など》

- ◇毎週水曜日／午後1時30分～4時
マイタウン白河2階 和室（本町）
☎おひさまひろば ☎2090
- ◇第2・第3・第4火曜日／午前10時～正午
サンフレッシュ白河おでかけたんぽぽ（久田野）
☎たんぽぽサロン ☎7337
（火・水・金曜日／午前10時～午後3時）
※日程は変更となる場合があります。