

給食だより

津市立南が丘小学校
きゅうしょくだより7月号

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気にすごすためには、水分補給をしっかりと毎日の食事をきちんと食べることが大切です。

水分補給は のどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、激しいスポーツなどでたくさんの汗をかく時には、塩分なども補給します。



「早めに、こまめに」がポイントです！

熱中症を防ぐには じょうずに水分補給をしましょう

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

運動をする時の水分補給

運動をする時には、こまめに水分補給することが大切です。特に激しい運動をする時や炎天下で活動するときには、水分と同時に失われた塩分なども補給しましょう。

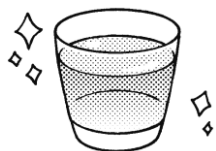


食事で水分補給

水分は汁物やおかずなど、食事からもとることができます。みそ汁やスープからも水分や塩分などの補給ができます。3回の食事をしっかり食べましょう。



とすぎ注意！ あまい飲み物



水分を補給するときは、飲み物の内容に気をつけましょう。熱いからと言って、ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎや虫歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は、水や麦茶がおすすめです。

