

水分のといかたを考えよう！



毎日あつい日が続いています。みなさんは元気にすごしていますか？あつくなると、体内の温度を下げるために、大量のあせをかきます。あせをたくさんかくと、からだの中の水分が足りなくなり、体温の調節がうまくできなくなってしまいます。正しい水分補給をして、あつい夏を元気にすごしましょう。



水分のといかたのポイント

☆朝起きた時にコップ1ばいの水を飲みましょう！

ねている間にもコップ1ばい以上の水分が失われます。朝食の前に、コップ1ばいの水を飲みましょう。

☆のどがかわく前に飲みましょう！

人の体の60%は水分です。体重の3%ほどの水分が失われるだけで、体の機能に影響がでると言われています。「のどがかわいた」と感じる時にはすでに、体の水分は不足しています。のどがかわく前に飲むようにしましょう。30分～1時間にコップ1ばいくらいを目安しましょう。

☆あまいジュースや炭酸飲料の飲みすぎに注意しましょう！

あまいジュースにはたくさんの糖分がふくまれており、むし歯や太りすぎの原因になるので、飲みすぎには注意しましょう。糖分の多いジュースや炭酸飲料では、体内の水分補給をさまたげてしまいます。ふだんは水やお茶で、大量にあせをかいたときには、うすめたスポーツドリンクを飲むなど、上手に使い分けましょう。

☆ペットボトルに注意しましょう！

飲み残したペットボトルをいつまでも放置しておくと雑菌がふえてしまい、食中毒の原因になります。早目に飲みきるようにしましょう。



し っ か り 食 べ て



夏 ば て 予 防 ！

あと少して夏休みがはじまりますね！健康な毎日を送るために、「水分補給」にくわえて、「主食・主菜・副菜・しる物」のそろった食事をとりましょう。しっかりとごはんを食べることは、熱中症や夏ばての予防にもつながります。あつさで食欲がないときには、食べられるものからちょう戦してみましょう！