

# 水分のといかたを考えよう！



だんだんと日ざしが強くなり、暑い季節がやってきました。この時期は、<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症や夏バテが心配です。<sup>ねっちゅうしょう</sup>熱中症や夏バテの予ぼうのためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

## 熱中症とは？

気温や湿度<sup>しつど</sup>が高い時などに、体内の水分量や塩分量のバランスがくずれ、体温をうまく調節できなくなってしまうことです。命に関わる場合もあるので、注意が必要です。



## 熱中症を予ぼうするために

- のどがかわく前に、水分を補給<sup>ほきゅう</sup>しましょう。
- 運動中などたくさん汗<sup>あせ</sup>をかくときは、こまめに水分を補給<sup>ほきゅう</sup>しましょう。
- 気温や湿度<sup>しつど</sup>が高い時は、無理せず適度<sup>てきど</sup>にすずしい場所で休みましょう。

## 水分補給は何を飲む？

ふだんの生活では、水や麦茶などにしましょう。汗をたくさんかく時は、スポーツドリンクもよいですが、さとうも多く入っています。スポーツドリンクは飲みすぎに注意したり、うすめて飲むなど工夫しましょう。



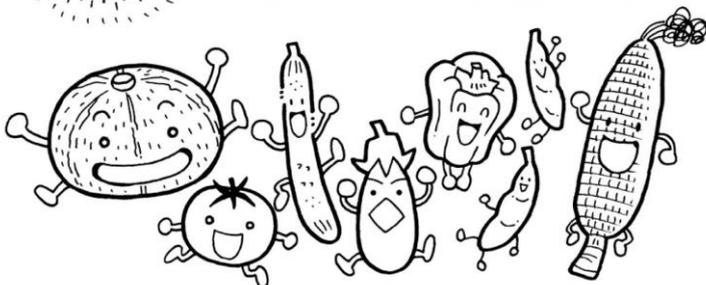
## 食事からも…

水分は汁物<sup>じゅもの</sup>をはじめ、ごはんやおかずにもふくまれているので、食事からもとることができます。特に野菜の入ったみそしるやスープ類からは、水分だけでなくビタミンやミネラルもおぎなうことができます。ただし、塩分の取りすぎには注意しましょう。



## 夏野菜を

## たくさん食べよう



夏野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、えだまめ、とうもろこし、にがうり(ゴーヤ)などたくさんあります。夏の日ざしをたっぷりあびて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。

また、夏野菜にはからだを冷やすはたらきがあったり、水分がたくさんふくまれているため、水分補給にもなります。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏を元気にすごしましょう。

給食でも、7月は夏野菜を使ったこんだてがたくさん登場します。31日(金)には、わらびでとれた野菜を使った『わらび夏野菜カレー』が登場する予定ですので、お楽しみに！