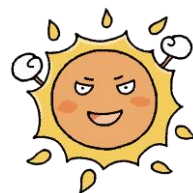


水分のとりかたを考えよう



暑い日が続きますが、みなさんは元気に過ごしていますか？
暑い夏は、汗をたくさんかくので、水分をたくさんとる必要があります。水分が足りなくなると、からだの体温がうまく調節できなくなり、熱中症になりやすくなります。

上手な水分のとりかたを考えてみましょう。



熱中症とは？

気温や湿度が高い時などに、体内の水分などのバランスが崩れ、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。



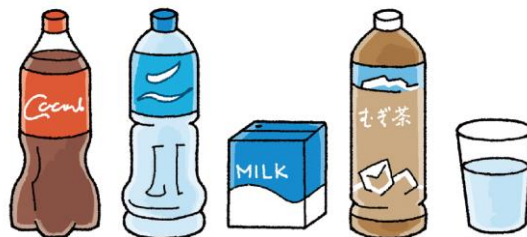
のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

熱中症を予防するために、あせをかいた分はしっかりと水分を補給しましょう。
のどがかわいている時は、既に水分が不足していると言われています。水分は、のどがかわく前に少しずつこまめにとりましょう。

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、砂糖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、薄めて飲むなど工夫しましょう。



夏野菜を食べよう！

夏野菜には、暑さで疲れた体を元気にしたり、体を冷やし、夏ばてを防ぐ働きがあると言われています。みなさんは、夏の野菜にどんなものがあるか知っていますか？7月の給食は、わらび夏野菜カレーをはじめ、夏野菜がたっぷり使われています。しっかり食べて、夏を元気に過ごしましょう！

