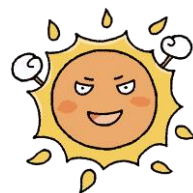


水分のとりかたを考えよう



暑い日が続きますが、みなさんは元気にすごしていますか？
暑い夏は、あせ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、^{ねっちゅうしょう}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。



^{ねっちゅうしょう}

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。



^{まえ}のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！

^{ねっちゅうしょう}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^{ほきゅう}補給しましょう。のどがかわいている時は、すで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。あせ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。



夏野菜を食べよう！

夏野菜には、暑さでつかれた体を元気にしたり、体を冷やし、夏ばてをふせぐはたら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、夏を元気にすごしましょう！



とうがん
冬瓜

冬の^{つり}瓜と書きますが、夏野菜です！

とうもろこし



トマト



ピーマン



きゅうり



なす



にがうり(ゴーヤ)

