

水分のといかたを考えよう！

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり そば パン	+	主菜 冷ややっこ からあげ 焼き魚 ゆで卵	+	副菜 サラダ スープ 煮物 ミネストローネ
-------------------------------	---	--	---	--

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 	中華めん（主食） ハム・卵（主菜） きゅうり・トマト（副菜）	卵サンド 	パン（主食） 卵（主菜）	副菜を追加！
------------------	--------------------------------------	-----------------	-----------------	--------

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意！



1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満 / 2g 未満	2.5g 未満