

7月食育だより

令和7年7月
延岡小学校 栄養教諭

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。

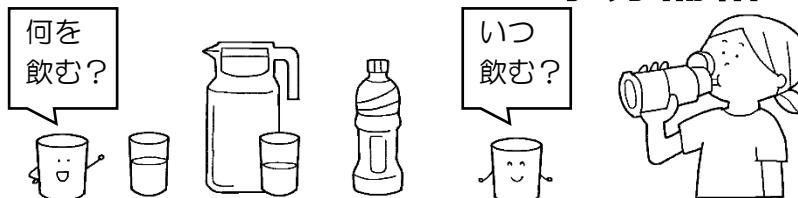


熱中症を予防するために、汗をかいだ分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に 暑さに慣れよう

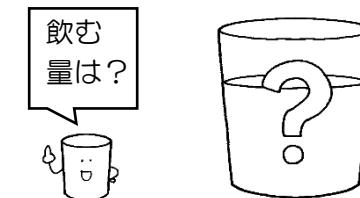
同じ気温でも暑さに慣れていますとそうでない時の感じ方は違います。少しづつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しづつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣れていきましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいだ時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい？



※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500mL)分を算出したものです

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われても気づきません。

暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

暑さに負けない 夏休みのすごし方



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。飲み物も飲んでくださいね。



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

