

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。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、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。

いつ飲む？

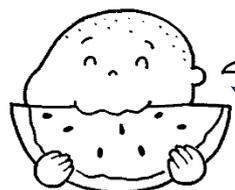


のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



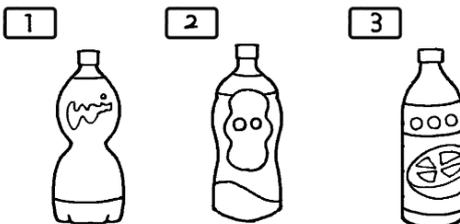
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。



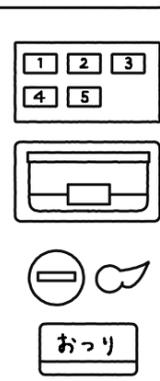
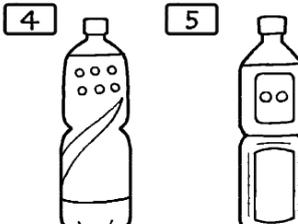
季節の果物も水分たっぷり！
朝ごはんやおやつにおすすめです。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g



スポーツ飲料 約31g
麦茶 0g



甘い飲み物のとりすぎ注意

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いても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



※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。

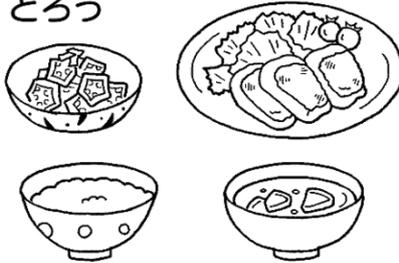
なつ げん き 夏を元気にすごすための **夏** **ば** **て** **対** **策** たい さく

すいぶん ほきゆう こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ こまめに飲みましょう。

えいよう 栄養バランスのよい食事を とろう



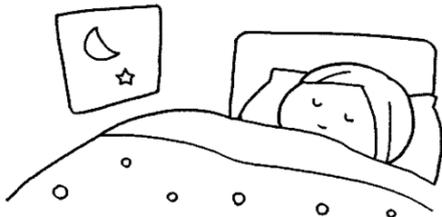
しゅじやく しゅさい ふくさい するもの、 主食、主菜、副菜、汁物を、 バランスよく食べましょう。

あたた た もの 温かい食べ物をとろう



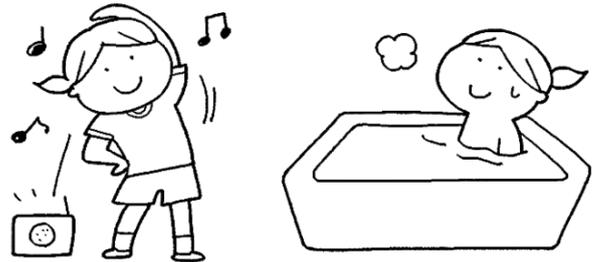
つめ 冷たいものばかりではなく、 あたた 温かいものもとりましょう。

すいみん しっかり睡眠をとろう



すいみん たいりよく かいふく こう かてき よ 睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし をしないで十分な睡眠をとりましょう。

かる うんどう にゅうよく あせ 軽い運動や入浴で汗をかこう



たい おんちようせつ じんじょうず おこな あせ 体温調節をスムーズに行うためにも、汗を 上手にかけるようにしましょう。

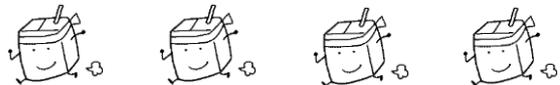
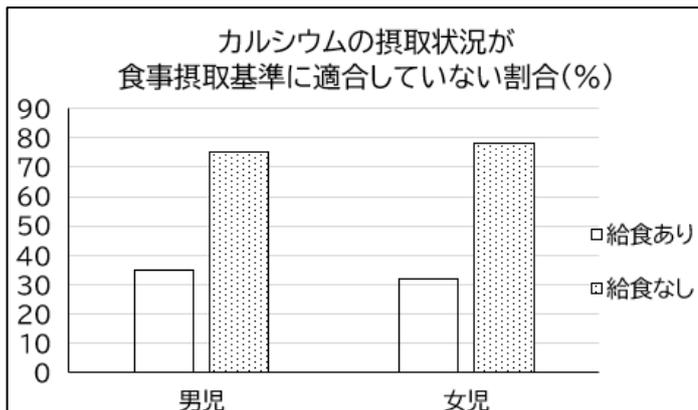
なつやす 夏休みも

ぎゅうにゅう 牛乳でカルシウムをとろう

ぎゅうにゅう 牛乳はカルシウムが豊富です。こ ざかな 魚やこまつなどの野菜にも多く言 であらな まれていますが、ぎゅうにゅう 牛乳は吸収率が高 たか いう研究結果があります。せいじょう 成長 期は骨や歯の成長にカルシウムが多 せいちよう 必要になるので、吸収率の高い牛 り 乳がカルシウムの補給に便利です。



ぎゅうしよく ひ にゅうるい ひく 給食のない日には乳類やカルシウムの摂取が低く なることがわかっています。なつやす 夏休みも積極的に牛乳 を飲みましょう。



土日ミルク



給食のない休日、 おうちで牛乳を飲もう。

朝倉敬子.(2018).「日本の小中学生の食事状況調査」の結果について、『栄養学雑誌,76(5),9