

きゅうしょくだより

令和3年度 第4号

気温や湿度が高い日が続いていますが、熱中症になったり、夏バテしたりしていませんか？
 規則正しい生活を送り、水分や食事をしっかり摂って、暑さに負けない体づくりをしましょう。
 1学期も残り約3週間になりました。無事に夏休みを迎えられるよう、毎日の生活を振り返ってみましょう。



ねっちゅうしょう なつぼ てたいさく 熱中症や夏バテ対策をしよう

人間は、運動をしたり、暑い場所にいたりして、体温が上がると、汗をかくことで体の熱を逃がしています。しかし、気温や湿度が高いと、汗をかいても、体の熱を逃がすことができず、体温を上手く調節することができなくなってしまいます。これを「熱中症」といいます。熱中症になると、頭が痛くなったり、めまいがしたり、ひどい場合には意識を失うこともあります。また、汗をかくと、体から水分や塩分が失われ、脱水状態になることがあります。脱水が続くと、吐き気がしたり、体のだるさを感じたりすることがあります。このような症状を防ぐために、規則正しい生活やこまめな水分補給が必要です。

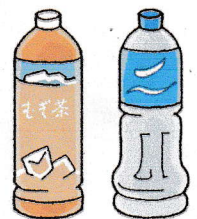


すいぶんほきゅう こまめな水分補給

「のどが乾いた」と感じる時には、既に水分が不足しています。水分が不足すると、汗をかいて体温を調節する機能が上手く働かなくなります。のどが乾く前に、こまめに水分補給をしましょう。

すいぶんほきゅう なにの 水分補給は何を飲む？

普段の水分補給は、水やお茶にしましょう。たくさん運動をして、たくさん汗をかく時には、水分だけでなく、塩分も必要になるので、スポーツドリンクを活用しましょう。ただし、スポーツドリンクや清涼飲料水には糖分が多く含まれています。水やお茶の代わりにすると、糖分の摂りすぎになるので、注意しましょう。



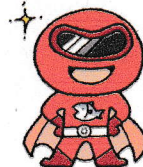
※一度口をつけたペットボトルは、放置すると、菌が繁殖することがあります。コップに移し替えて飲むなど、衛生面にも気を付けましょう。

えいよう しょくじ なつぼ てよぼう 栄養のある食事で夏バテ予防

暑くなると食欲がなくなって、そうめんやうどんなど、冷たくて、食べやすい物ばかり食べていませんか？ 偏った食事が続くと、熱中症を引き起こす可能性が高くなります。暑い時こそ、バランスの良い食事を心掛けましょう。例えばそうめんを食べる時には、卵やハム、きゅうりやトマトなどを添えて、たんぱく質やビタミン、ミネラルも補うように工夫しましょう。



たんすいかぶつ
 炭水化物
 脂質



たんぱく質



びたみん
 ビタミン
 みねらる
 ミネラル