

給食だより 7月



令和5年7月1日
玉野市立学校給食センター

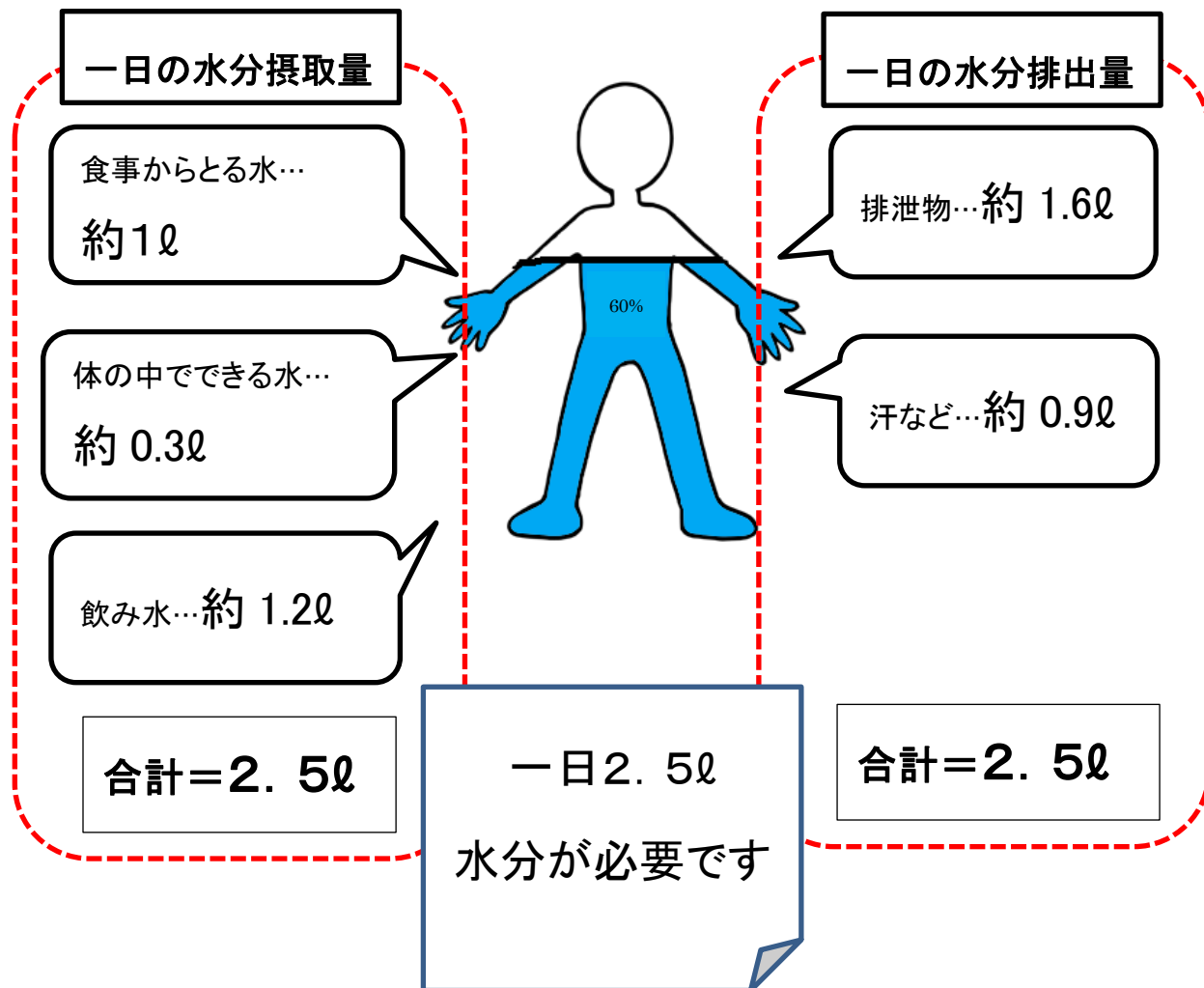
日ごとに暑さが厳しくなってきました。暑くなると睡眠不足になったり、食欲がなくなったり生活リズムが乱れがちになったりします。こまめに水分をとりながら、熱中症を防ぎ規則正しい生活をしましょう。

熱中症を防ぐ方法を考えよう

夏になると、気温が高くなり、外だけでなく家の中にも熱中症になることもあります。人に必要な水分や熱中症について理解して、予防する方法を考えていきましょう。

①人の身体に必要な水分はどのくらいだろう？

人の身体の約60%は水分です。一日生活しているだけで、約2.5ℓの水分を排出しています。そのため、一日2.5ℓ程水分をとる必要があります。



②熱中症について知ろう

1. 熱中症ってどんな病気？

熱中症は、汗をかいて体の中の水分がすくなくなることで、体の中に熱が溜まった状態のことです。熱中症になってしまったら、水分や塩分がある飲み物や食べ物をとらないと、症状が悪くなってしまいます。

2. 熱中症になったらどうになってしまうの？

熱中症になったら、このような症状がでます。覚えておきましょう。

- ①めまいや立ちくらみ、汗がたくさんでて顔色が悪くなる。
- ②頭が痛くなったり、体がだるくなったりして、気持ちが悪くなる。
- ③顔が赤くなり、まっすぐ歩くことができなくなったり、ぐったりしたりしてうごけなくなる。



3. 熱中症にならないようにするためにはどうしたらいいの？

① こまめに水分をとろう

のどがかわいたと思った時には、すでに体の中の水分が減ってしまっています。特に、夏にエアコンのきいた部屋で、汗をかいていなくても体の水分が減っていることがあります。のどがかわいたと感じていなくても、水分をとるようにしましょう。

②たくさん運動したときは塩分もとろう

汗には、塩分が含まれています。たくさん汗をかいたときに水ばかり飲んでしまうと、体の中の塩分の量が足りなくなってしまうます。塩分を補うために、梅干しやスポーツドリンクなどの清涼飲料水を活用しましょう。ただし、清涼飲料水には砂糖がたくさん含まれています。飲みすぎには注意しましょう。

水分補給

どんなものを飲めばいいの？

通常的水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。

牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので飲む場合はコップに入れて少量を飲むようにしましょう。



甘い飲み物とりすぎ注意