

給食だより 7月



令和6年7月1日
玉野市立学校給食センター

熱中症を予防する 水分補給のポイント

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなりました。暑い夏は、夏ばてや熱中症が心配な季節です。夏ばてや熱中症の予防のためにも、規則正しい食生活、水分補給をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。

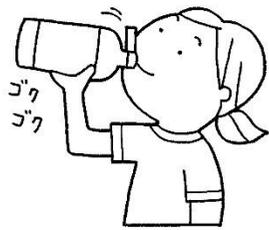
夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



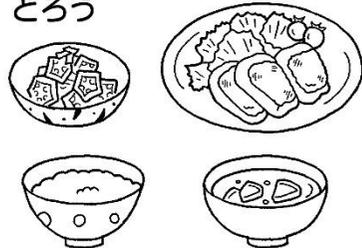
夏を元気に過ごすための夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



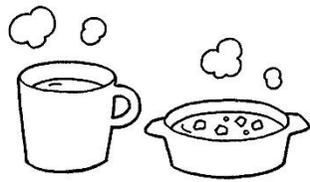
のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



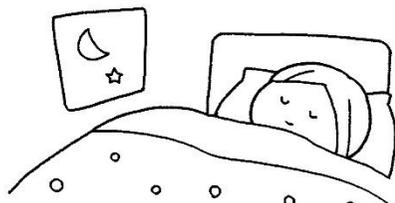
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



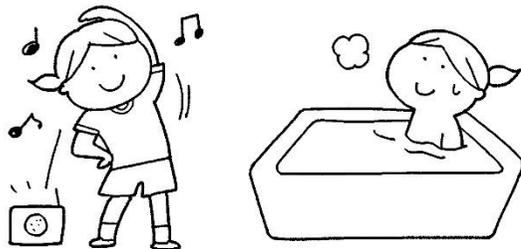
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



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。

軽い運動や入浴で汗をかこう



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。

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回飲むことがおすすめされています。

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にくいので、飲みすぎないように注意しましょう。



砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g
1	2	3
スポーツ飲料	麦茶	
約31g	0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測して50mL分を抽出したものです。

ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿から排出されて脱水状態になり、のどがかわきます。それでまた、甘い清涼飲料を飲み続けると、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、甘い清涼飲料ではなく、水や麦茶をおすすめします。

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。