

7月給食だよ

魚津市健康センター

お子さんの熱中症予防していますか？

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代謝機能が未熟なため脱水になりやすいと言われています。脱水の状態になると便秘を引き起こしやすくなることもあります。その上、子どもは自らの体調の変化を訴えられないことが多く、周囲の大人が気にかけていく必要があります。熱中症予防には適切な水分補給をしていくことが大切です。

夏場の水分補給について考えておきましょう！

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



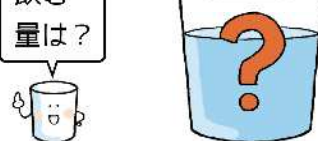
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

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。

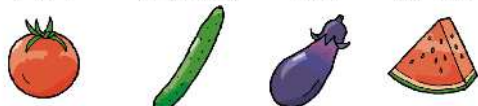
飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



トマト きゅうり なす スイカ



★作ってみませんか？

特に夏場は、給食でも必ず汁物を入れるようにしています。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



手づくりスポーツドリンク

(材料)

水	1ℓ
塩	1～2g
砂糖	40～80g
レモン汁	適量

(作り方)

①全ての材料を混ぜて作ります。

