

食育だより

家庭数で配付

令和4年5月
船橋市立三山東小学校

すいぶんほきゅう 水分補給をしよう！

5月は季節の変わり目で急激に暑くなるため、熱中症になりやすいです。上手に水分補給をしましょう。
突然ですが、私たちの身体のうち、どれくらいが水分だと思いますか？正解は約60%です。例えば体重が30kgの場合、その中の18kgが水分です。そして体内から給食の牛乳約1本分の水分がなくなってしまうと、のどがかわくといわれています。

では、ここでクイズです。
のどがかわいたときは、水だけをたくさん飲む。○か×か。

正解は、×です。

汗で水分が身体から出ていきますが、塩分も一緒に出てしまいます。また、水だけを飲んでも、せっかく飲んだ水分は身体にしっかり吸収されません。そのため、汗と一緒に出てしまう塩分と、水分の吸収を助ける糖分を一緒に摂ると良いのです。スポーツドリンクに塩分と糖分が入っているのはこのためです。

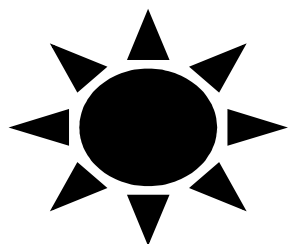
お家で作ろう！

スポーツドリンク

- 水：1ℓ
- レモン汁：50ml（好みで調節）
- 砂糖（蜂蜜）：大さじ4～6
- 塩：小さじ1/5

作り方

- お湯を沸かし、砂糖と塩を溶かして冷ます。
- 冷めたら風味づけにレモン汁を加える。



ねっちゅうしょう
熱中症は「のどがかわく」だけではありません！

熱中症というと「のどがかわく」ことをイメージするかもしれませんが、実はそれだけではありません。

手足がしびれる、ぼーとする



頭が痛くなる、身体がだるくなる



まっすぐ歩けなくなる、身体が熱くなる

熱中症をそのままにしてしまうと、左のようにどんどん症状が重くなってしまいます。これからの季節はプールなど、外で動く時間も増えるとおもいます。「のどがかわいた！！」と感じる前にこまめに水分補給をしましょう

スポーツドリンクは熱中症に効果的な飲み物ですが、むし歯や糖分のとり過ぎになってしまいます。普段はお茶やお水、たくさん汗をかいた時はスポーツドリンクにするなど、上手に活用しましょう！

