

給食だより



6月



港区立赤坂中学校

湿度や気温が高くなり、じめじめとした季節がやってきました。これからの時期は、熱中症が心配です。熱中症を予防するためにも、水分や食事をしっかりと摂り、元気に過ごしましょう。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

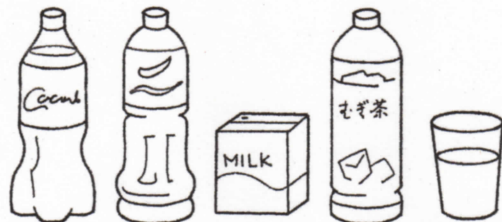


私たちは、体温が高くなると汗をかいて熱を逃し、体温調節をします。しかし、水分が不足していると体温調節がしにくくなり、体調を崩しやすくなります。

のどのかわきを感じた時は、すでに体内で水分が不足しているといわれています。のどのかわきを感じていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

