

しょくいく

食育だより

保護者の皆様へ
令和8(2026)年7月
大阪市立友測小学校

すいぶん

水分をしっかりとりましょう



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。厳しい暑さが続くことが予想されるので、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の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、こまめな水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント



なにの何を飲む？



普段は、水や麦茶などカフェインや糖分が入っていない飲み物で水分補給をしましょう。甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲みすぎると余計にのどが渇いたり、食欲をなくしたりすることがあるので、水分補給代わりに飲むことは避けましょう。

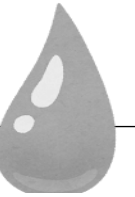


いつ飲む？



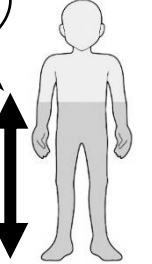
のどがかわいたと感じる前に、水分をとることが重要です。涼しい室内にいる時も、忘れずにとりましょう。また、運動する時だけでなく、寝る前や起きた時、お風呂の前後等にもしっかりと水分をとりましょう。こまめに飲むことがすすめられています。

からだなか すいぶん やくわり
体の中で、水分はどんな役割をするのかな？



私たちの体にはたくさんの水分が含まれており、体の中の水分には、大切な役割があります。

からだ すいぶんりょう
体の水分量



- ① 汗になって体温を調節する。
- ② 血液になって体のすみずみまで栄養を運ぶ。
- ③ 尿としていらぬ成分を体の外に出す。

人間は体重の半分以上が水分で、食べ物や飲み物から

体の中に水分をとりこんでいます。汗や尿、便を出すことで体の水分は減り、不足していきます。不足したままでいると、心拍数や体温の上昇をまねき、脱水症状をひきおこして命にかかわることもあるため、適切に水分をとるようにしましょう。

バランスよく食べよう！

夏は暑さで食欲が落ちて、冷たいものや

そうめんなどの麺類だけを食べる機会が多く

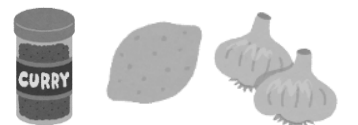
なっていませんか。暑い時こそ、栄養のバランス

を考えて食べることが、体調を崩さず夏を乗り切るために大切です。

食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。

食欲がない時は…

酸味のあるもの(酢・レモン汁・梅干しなど)



香辛料や香味野菜(カレー粉・唐辛子・にんにく・しょうが・みょうが

など)を活用すると、食べやすくなります。