



# いただきます

令和3年 7月号  
大阪市立福島小学校

暑い日が続いています。気温が高くなると、たくさんあせをかくようになります。あせをかくのは、体温を調節するためです。しっかりと水分補給をすることは、熱中症の予防になります。いつでも水分補給ができるよう、出かけるときには水筒をもって行くようにしましょう。



## じょうず すいぶん ほきゅう 上手に水分を補給しよう



### 人間の体の約60%は水分です

#### 水分の役割

- ・血えきとして栄養分や酸素などを体中に運ぶ。
- ・尿として老廃物（体の中でいらなくなつたもの）を体の外に出す。
- ・あせをかいて体温を調節する。

60%

体の水分を失うと、ぼんやりしたり、頭痛やめまいをおこしたりすることがあります。さらに熱中症に進むこともあるので、水分補給は大切です。

### 一日にどれくらいのあせをかくのかな？



私たちは、ふつうの日でも約500mlのあせをかくといわれています。そして暑い日や激しい運動をしているときは、1時間の間に1～3リットルものあせをかきます。あせで失う水分は、しっかり補給しましょう。

### 水分補給のコツは、少しずつ、何回かに分けて

のどが渴いたからといって一度にたくさんの水を飲んでも体は吸収できません。一度に飲む量は、コップ1杯ぐらいにして、何回も飲むようにしましょう。



スポーツをするときは、始める20分ぐらい前にコップ2杯分の水分をとっておき、運動中も少しずつ飲むようにします。運動の時間が長くなる場合は、スポーツ飲料などを飲むとよいですが、1時間程度の運動であれば水かお茶で十分です。

#### 運動20分前の水分補給



運動中も適度な休憩と十分な水分補給！



### 清涼飲料水の糖分に注意しよう

暑い日に飲む、冷たい清涼飲料水はとてもおいしいですね。しかし、清涼飲料水にはたくさんの糖分（砂糖）が含まれています。



炭酸飲料500ml  
→約50グラムの砂糖

スポーツ飲料500  
→約30グラムの砂糖

水の代わりに清涼飲料水をガブガブ飲んでいると、砂糖をとりすぎてしまいます。砂糖のとりすぎは、虫歯や肥満につながります。水分補給は、水やお茶にしましょう。