

毎月19日は食育の日

# 元気モリモリ

まだまだ残暑が続きます

おうちのごはん

令和3年 8, 9月号

大阪市立 福島小学校

## 健康のために水を飲みましょう

生きていくために「水」は欠かすことのできない存在です。しかし水分の摂取が不足すると健康への障害がでてきます。子どもたちがスポーツをしているときに起こる熱中症や大人で起こる脳梗塞や心筋梗塞なども水分の摂取量の不足が大きなリスク要因のひとつとなっています。脱水による健康障害や重大な事故などの予防のためにも、こまめな水分補給が効果的です。

水分補給!!!



新型コロナウイルス感染防止のためにマスクを着用していると心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかることがあります。熱中症のリスクが高まります。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

### 水分補給の4つのポイント

のどがかわいたと感じるときは、脱水が始まっている証拠です。特に体の水分が不足しがちなときに水分をとるようにしましょう。



2学期も残暑が厳しく暑い日  
が続くと思います。  
この時期は毎日  
十分な量の水分を  
水筒に入れて持た  
せてください。



自転車の  
スポーツドリンクを作ってみましょう

### スポーツをする時は、特に水分補給が大切！

運動前後に体重を測定した実験で、短時間の運動をした時でも、汗をかいて水分が失われることがわかりました。体の水分が2%失われただけで、運動能力が低下し、5%失われると、脱水症状や熱中症などの頭痛やめまいがおこります。そして、10%以上になると、筋肉のけいれんや、循環不全など体にとって危険な状態になります。



運動を始める20分前にはコップ2杯分の水分（水や麦茶など）をとっておきましょう。

運動中も15分おきにコップ1杯程度の水分補給がいいといわれています。1時間程度の運動なら水かお茶で水分をとりましょう。

長時間の運動やたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクも有効です。

