



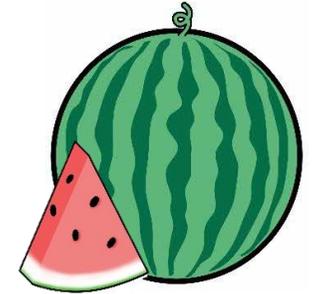
# いただきます

令和5年7月号  
大阪市立福島小学校

## 7月のこんだてより

いつか すい  
5日(水) すいか

夏がしゅんのくだものです。  
英語では、「ウォーターメロン」と  
いいます。「水分の多いり」という  
意味です。夏場の水分補給にも  
おすすめです。給食では、1玉を  
64人分に切り分けます。

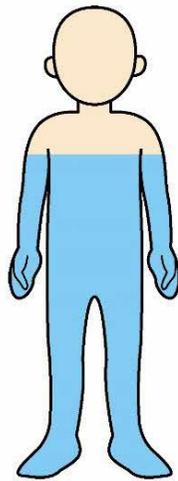


# 上手に水分をとりましょう

暑くなってあせをたくさんかいたりすると、熱中症にかかりやすくなってしまいますので水分補給が必要です。これからの季節はとくに、毎日をけんこうにすごすためにも「しっかり水分」をとるようにしましょう。

## 体の中の水分の役わり

子どもの体の約70%が水分です。



### 体の中の水分の役わり

① あせになって、体温を調節する。



② 体の中のいらないものをおしっことして出す。



③ 血液としてえいぶんを全身に運ぶ。



## 早めにこまめに水分を

水分補給をするタイミングは、のどのかわきに  
関係なくとることが大切です。こまめに、コップ1  
ぱいの水かお茶をのむようにしましょう。

次の時は、すすんで水分をとりましょう



## 水分は、水かお茶がおすすめ

いつも清涼飲料水などで水分をとっていると……

清涼飲料水には、糖分がたくさん

ふくまれているものがあります。のみすぎると体によくありません。のみすぎないようにしましょう。

清涼飲料水(500ml)の糖分量

(量は目安です)



果実飲料 約54g	炭酸飲料 約55g	スポーツ飲料 約30g	麦茶 0g
--------------	--------------	----------------	----------

