

7月給食たより

令和8年7月

大阪市長
香簍小学校

7月になり、暑い日が続いていますね。暑い日は運動をしていなくても汗をかき、体の水分が失われて熱中症になることがあります。上手に水分をとって、暑さに負けずに楽しい夏を過ごしましょう。



じょうず すいばん 上手に水分をとろう

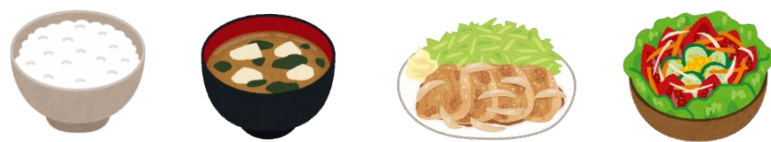


1日3食きちんと食べよう

汁物や野菜、果物などの食べ物からも水分をとることができます。



また、ごはんやパンとおかずを組み合わせることで、汗で失われる塩分などもとることができます。



のどが渴く前に、こまめに飲もう

のどが渴いたと感じるときには、すでに体の水分が足りない状態です。朝起きたとき、学校の休み時間、お風呂に入る前と後、寝る前など、水分をとるタイミングを決めておくことも大切です。



あまい飲み物のとりすぎに

気をつけよう

ジュースやスポーツドリンクには砂糖が多くふくまれています。砂糖をとりすぎると、肥満や虫歯の原因になったり、体がだるくなるなどの体調不良の原因になります。ふだんの水分補給は水かお茶にしましょう。



スポーツドリンクはたくさん汗をかいたときだけにしよう!



夏が旬(たくさんとれておいしい時期)

の野菜や果物は、特に多く水分をふくんでいます。おいしく食べて、水分も上手にとりましょう。



水分不足チェック

注意や危険の症状が出る前に水分をとるようにしましょう。

水分をしっかりとれています◎	注意	危険
<ul style="list-style-type: none"> 色の薄い尿がたくさん出る。 2～3時間に1回トイレに行きたくなる。 	<ul style="list-style-type: none"> 尿の色が少し濃くなる。 のどが渴く。 汗が大量に出る。 	<ul style="list-style-type: none"> 尿の色が濃く、少ししか出ない。 強いのどの渴き、めまい、吐き気、ぼんやりする、食欲がない。 汗が出なくなる。