

しょくいく

食育だより

ほごしゃ みなさま
保護者の皆様へ

れいわ ねん がつ
令和8年7月

おおさか しりつ しょうがっこう
大阪府立小路小学校

すいぶん

水分をしっかりととりましょう



つゆ あ ほんかくてき なつ
梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。今年ことしの夏も厳しい暑あつさが続くことが予想よそうされています。熱中症ねっちゅうしょうには気きをつけましょう。

こ たいおんちょうせつ きのう すいぶん たいしゃきのう みじゆく だっすい
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。

すいぶん ほきゅう

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防する

水分補給のポイント



なに の
何を飲む？



ふだん すいぶんほきゅう みず むぎちゃ
普段の水分補給には、水や麦茶がおすすめ

あま たんさんいんりょう どうぶん おお
です。甘いジュースや炭酸飲料には糖分が多く

ふく の かわ
含まれており、飲みすぎるとさらにのどが渴いた

しょくよく
り、食欲がなくなったりすることがあります。甘い

の もの すいぶん ほきゅうが の ひか
飲み物を水分補給代わりに飲むことは控えまし

よう。



いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、水分をとる

ことが大切です。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

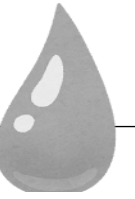
なく、朝起きた時や寝る前、お風呂の前後に

も意識して水分をとるようにしましょう。こま

めな水分補給を心がけることが熱中症

予防につながります。

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？



わたし からだ すいぶん ふく
私たちの体にはたくさんの水分が含まれています。

からだ なか すいぶん たいせつ やくわり
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 汗あせになって体温たいおんを調節ちょうせつする。

② 血液けつえきになって体からだのすみずみまで栄養えいようを運ぶはこ。

③ 尿にょうになっていらぬ成分せいぶんを体からだの外そとに出すだ。

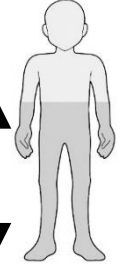
こ たいじゆう はんぶん いじょう すいぶん たもの のもの
子どもは体重の半分以上が水分です。食べ物や飲み物から

からだ なか すいぶん あせ にょう べん だ からだ なか すいぶん
体の中に水分をとりこみ、汗や尿、便を出すことで体の中の水分は

へ 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！

なつ あつ しょくよく お つめ
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。体調を崩さずに夏を乗り

切るためには、暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

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。

