

# 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 たつみしょうがっこう  
大阪市立 巽 小学校

## すいぶん 水分をしっかりととりましょう



つゆ あ 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さが続くことが予想よそうされています。熱中症ねちゅうしょうには気をつけましょう。

こ どもは、体温調節機能たいおんちょうせつきのうや水分すいぶんの代謝機能たいしゃきのうが未熟なため、脱水だっすいになりやすいといわれています。熱中症予防ねちゅうしょうよぼうには、こまめな水分補給すいぶんほきゅうを行うことが大切です。

### ねちゅうしょう よぼう 熱中症を予防する すいぶん ほきゅう 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 甘いジュースや炭酸飲料たんさんいんりょうには糖分とうぶんが多く

ふく 含まれており、飲みすぎるとさらにのどが渴かわいた

しょくよく 食欲しょくよくがなくなったりすることがあります。甘い

の 飲み物を水分補給代わりすいぶんほきゅうがに飲むことは控えま

しょう。 

いつ の  
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。涼しい室内しづいにいる時も、忘

れずにとりましょう。また、運動うんどうする時だけで

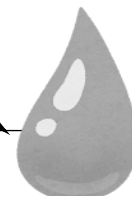
なく、朝起きた時あさおや寝る前とき、お風呂ねまの前ま後にぜんご

も意識いしきして水分をとるようにしましょう。こま

めな水分補給すいぶんほきゅうを心がけることが熱中症

よぼう 予防よぼうにつながります。

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 あせ 汗あせになって体温たいおんを調節ちょうせつする。

② けつえき 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 によ 尿によ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 どもは体重たいじゅうの半分以上はんぶんいじょうが水分すいぶんです。食べ物たものや飲み物のから

からだ なか すいぶん あせ によ 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、便を出だすことで体の中の水分は

へ減りふそく、不足ふそくしていきます。不足したままだと、心拍数しんぱくすうや体温たいおんの上昇じょうしょう

をまねき、脱水症状だっすいしょうじょうをひきおこして命いのちにかかわることもあるため、適切てきせつ

に水分をとるようにしましょう。

## た バランスよく食べよう！

なつ あつ 夏は暑さで食欲しょくよくが落ちて、冷たいものや

そうめんなどの麺類めんるいだけを食たべる機会きかいが多く

なっていませんか。体調たいちようを崩くずさずに夏なつを乗り

きるためには、暑い時あつこそ、栄養えいようバランスよく食たべることが大切です。

しょくじ 食事は主食しょくじ、主菜しゅしやく、副菜しゅさいや汁物じくさいをそろえるようにしましょう。

しょくよく 食欲しょくよくがない時は…

さんみ 酸味さんみのあるもの(酢す・レモン汁じる・梅干しうめぼしなど)

こうしんりょう 香辛料こうしんりょうや香味野菜こうみ(カレー粉やさい・唐辛子こ・にんにく・しょうが・みょうが

など)を活用かつようすると、食たべやすくなります。

