

きゅうしょくだより

令和2年8月4日
日本橋小中一貫校
大阪市立日本橋中学校
大阪市立浪速小学校

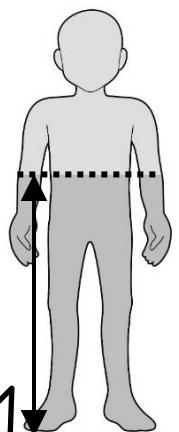
じょうすすいぶんほきゅう 上手に水分補給をしましよう

暑い日が続き、たくさん汗をかく季節になりました。汗を多くかく夏は、水分補給が欠かせません。水分補給のポイントをしっかりおさえて、夏を元気に過ごしましょう。



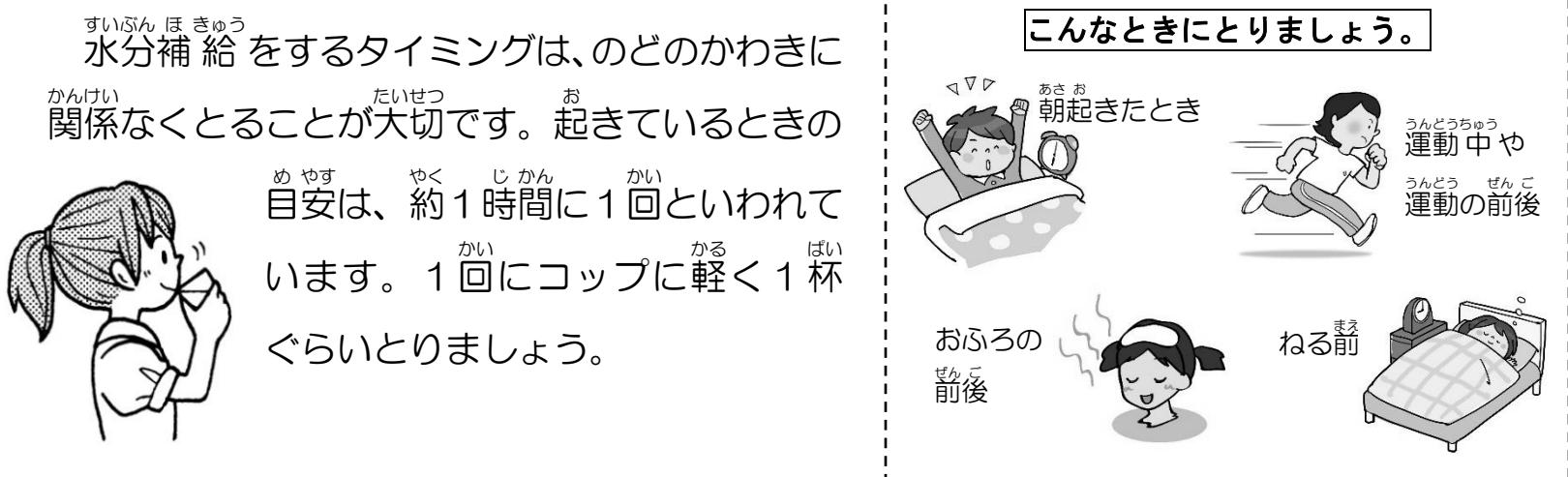
水分をとらないと、どうなりますか？

私たちの体にはたくさんの水分が含まれており、子どもの場合、体重の半分以上が水分です。体の中の水分は、汗になって体温を調節したり、血液になって体のすみずみまで栄養を運んだり、尿になっていらない成分を体の外に出したりする役割があります。もしも水分をとらないと、それらの役割が十分にはたされなくなるので、場合によっては命にかかることがあります。



水は、いつ飲めばいいですか？

水分補給をするタイミングは、のどのかわきに関係なくることが大切です。起きているときの目安は、約1時間に1回といわれています。1回にコップに軽く1杯ぐらいとりましょう。



こんなときとりましょう。



どんな飲み物がいいですか？

水や麦茶がおすすめですが、屋外にいたり運動をしたりしてたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクなどミネラルを補給できる飲み物もとりましょう。

