給食・食育だより

西郷村学校給食センター
令和７年　第４号
文責：所　長　　池　田　早　苗
文書：栄養技師　石川　ともえ

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなってきました。暑い夏は、夏ばてや熱中症が心配な季節です。熱中症は、いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があり、重症化すると命をおとすこともあります。夏ばてや熱中症予防のためにも、規則正しい食生活、水分補給をしっかりして、暑い夏を元気に過ごしましょう！

水分補給をしっかりしよう!

① 食事から

水分は飲み物だけでなく、食事（食べ物）でもとっています。1日3回の食事をおろそかにすると、体の中に取り入れられる予定だった水分を逃してしまうことになります。1日3回の食事からとる水分補給も忘れないでくださいね。

② 飲み物の種類

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかくときは、水分と同時に塩分も失われます。そのため、運動をしたり、汗をたくさんかいたときには、経口補水液やスポーツドリンクなどの塩分を含むものを選ぶとよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の取り過ぎになりますので注意が必要です。

③ 水分補給のタイミング

「のどが渇いた」と感じたときには、すでに脱水の初期段階です。普段から、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

特に、起床時、外から帰ってきたとき、運動中や運動の前後、入浴の前後、ねる前のようなタイミングでしっかり水分補給をしましょう。

厚生労働省 HP　水分補給と休憩