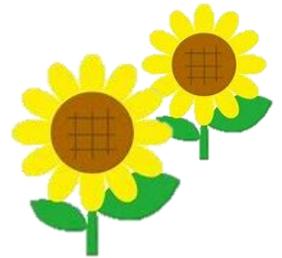


なつやす ごう きゅうしょく 夏休み号 給食だより

平成 30 年 7 月 19 日発行
大阪府立西淀川支援学校

いよいよ夏休みに突入しますね！みなさんはどのような夏休みを過ごす予定ですか？特に、7月、8月は気温も高くなっており、毎年熱中症のニュースもよく耳にします。暑い日が続くと、体がだるい、熱中症や脱水症状になりやすくなっています。

夏休み中も、学校に来ているときと同じように、適切な食事・水分摂取、適度な運動、十分な睡眠を心がけ、体のリズムを整えましょう♪



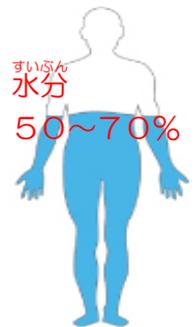
すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう



●●身体の中の水分量ってどれくらい?!●●

身体の中の水分量はどれくらいでしょう？

体重あたりの水分量は、子どもは70%、大人は60%、高齢者は50%と年齢や性別によって変わります。



●●身体の中の水分が失われるとこんな症状が・・・●●

のどの渇きを感じた時にはすでに、体重あたりの2%の水分が失われています。

3%ではぼんやりしたり、食欲がなくなったりといった症状があり、

4%では体温が上がったり、おしっこの量が減ったりします。5%で

は頭痛もでてきます。



○●水分補給に何を飲んだらいい？●○

“のどがかわいた”とを感じる前に・・・

普段は、

『水』か『お茶』を飲みましょう♪

汗をたくさんかいたときは、

『塩分を含む水』や『スポーツドリンク』を飲みましょう♪

汗と一緒に身体の中の塩も出て行ってしまいうため、塩分も必要になります。



○●あま〜いジュースは水分補給に飲んでも大丈夫？●○

いつも口にする飲み物は何ですか？甘いジュースを好んで飲んでいませんか？

ジュースにはたくさんの砂糖や甘味料などが含まれています。糖分を取りすぎたり、満腹感が生まれて食事がおろそかになったりします。

パッケージの原材料名や栄養成分の表示を見て何が入っているかを確認してから飲み物や食べ物を選んでくださいね。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう



熱中症は気温と湿度が高いときに起こりやすく、風があまりふい

ていないときやもともと体調が悪いときなどに危険が高まります。

暑い場所で活動するときは十分な休憩と水分補給をし、体調に

不安があるときは無理をしないようにしましょう。

