



食育だより

藤崎町
学校給食センター



食に関する情報等は
Instagramでも
発信しています！
(fujisaki_kyu)

のどがかわく前に

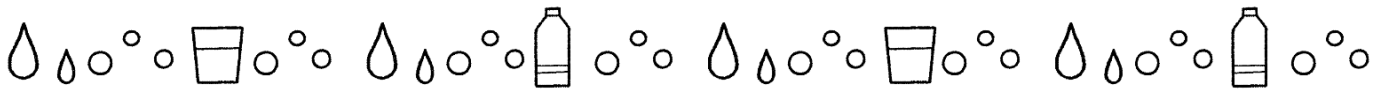
水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう！

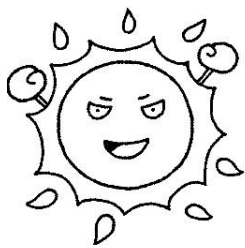
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなど塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水の代わりに飲むと糖分の取り過ぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高いときに体温を調節する機能が働かなくなること、めまい、だるさ、吐き気などさまざまな症状が起こる状態のことです。放置すると死に至ることもありますので気をつけましょう。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿のときや風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

本格的な暑さの前に

暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理せずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

