



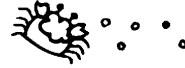
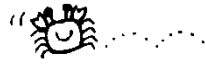
きゅうしょくだより



令和2年7月
伊保小学校

おうちの人といっしょに読みましょう。

毎日、暑い日が続いています。暑いからといって、ジュースやアイスクリームなど冷たいものばかり食べていると、体調を崩してしまいます。三度の食事をしっかり食べて、十分に睡眠をとり元気に夏を過ごしましょう。



体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



水分補給方法



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、スポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



【 飲み方のポイント 】



○のどがかわいてから一気に飲むのではなく、のどがかわく前にこまめに飲みましょう。

○甘いジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには気をつけましょう。

○炭酸飲料は、のどがシュワシュワとし、あまり水分をとれていなくても飲んだつもりになっています。運動時には特に気をつけましょう。

水分補給ができていても、食事がとれていなかったり、食事内容がかたよったりすると疲労が蓄積し熱中症にかかりやすくなります。普段から熱中症に負けない体づくりをしておきましょう！！

8月6日(木)

1学期給食終了

8月18日(火)

2学期給食開始予定

