



『こまめに水分を補給しよう』

わたしたちの体の60%は水分です。

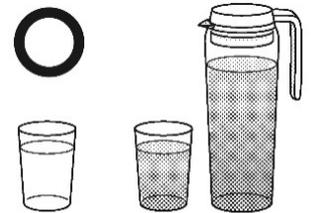
体の中の水分は、消化吸収された栄養素を運んだり、不要なものを外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。

体の水分が不足すると脱水を起こし、そのままですと、熱中症を引き起こします。「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水がすすんでいます。

脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給しましょう。

★水分補給に適した飲み物の選びかた

ふだんは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。



運動や発熱などで大量に汗をかく場合は、汗で失った水分と塩分を補給できるスポーツドリンクなどを選ぶとよいでしょう。

★カフェイン入りの飲み物に注意しよう

「カフェイン」には、強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。

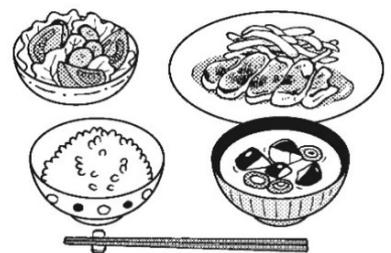
大量に汗をかく時は、コーラ・コーヒー・紅茶・緑茶・ウーロン茶などの「カフェイン」が入っている飲み物は避けましょう。



★1日3食 しっかり食べよう

わたしたちは、飲み物だけでなく食事からも、水分や塩分を補給しています。朝ごはんを抜いてしまうと、朝に食事からの水分と塩分が補給できないので、脱水になりやすくなるといわれています。

暑い夏に負けないで元気にすごすためには、1日3食をバランスよく食べることが大切です。



学校のある日も、お休みの日も、規則正しく、1日3食を食べましょう。