

# 給食紹介 令和6年4月26日(金)

## 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り干しだいこんの炒め煮 なめこ汁

週末～これからゴールデンウィークと、部活動などの試合・大会・練習などで活動する機会が増えると思います。“水分補給”が大切です。意識して水分補給をしましょう。



### 意識して「水分補給」をしよう

今日は『水分補給』についてお話しします。

運動をすると、体温が上昇します。この上昇した体温を下げるために、人間は汗をかいて体温調節をしています。汗をかくと体内の水分がどんどん使われ減少します。減少した水分を補給しないと、徐々に脱水症状、そして頭痛という症状がでてきます。このように体内の危険信号を知らせるために熱中症として症状を示します。

～熱中症予防の対策としては、まず・・・～

- ① 運動する前に水分補給しておくこと。(ただの水でよいです。)
- ② 運動中、のどが渇いたと感じたらすぐに水を飲みましょう。  
(運動中の水分補給の目安としては、20分毎に飲めるとよいです。)
- ③ 大量の汗をかいた場合は、汗の成分(特に水、ナトリウム、塩素)などの電解質を含むスポーツ飲料などがよいでしょう。市販のものでよいですが、2倍くらいにうすめるとよいです。もしなければ、水に食塩と砂糖をひとつまみ入れて飲んでもよいですが、食塩が多すぎると、のどが渇きすぎてしまうので気をつけましょう。

体内の水分量は、体重の50～60%といわれています。体内の水分量が減少すると、体に様々な不調がおこります。水分はとても重要です。暑かったり、肌寒かったりと気温差の激しい季節です。体調を崩しやすい季節でもあります。1日3食しっかりと食事をする、規則正しい生活をする、そして、上手に水分補給をしましょう。冬でも熱中症は、起こります。暑くなくてもこまめに水分をとりましょう。特に運動中は、水分補給がとても大切です。