

給食だよりside

2年生で「熱中症を防ぐ水分補給のしかた」について学習しました。大切なことなのでも保健だよりsideと合わせて読んでください。



**運動をしていない時や
冷房の効いた部屋にいる時は**



カフェインを含まない麦茶や水などがおすすめです。

カフェインの含まれる飲み物(緑茶や紅茶、炭酸飲料の一部やエナジードリンクなど)には利尿作用があり、かえって体内の水分を外に出してしまいます。成長期の中学生にはカフェインの取り過ぎによる障害も心配です。

これらは嗜好品(しこうひん)として1杯くらい飲むものと考え、水分補給のために大量に飲むことは避けましょう。

**運動や外活動、
室内でも汗をかくような時は**



使い方を考えてスポーツドリンクを。

スポーツドリンクは、運動によって失われたエネルギー源となる糖質と、汗によって失われた無機質(ミネラル)を補給するのに向いています。しかし、市販のスポーツドリンクは、清涼飲料としてのおいしさも求められているため、糖分が多くなっています。運動していればエネルギーとして使ってしまうのでいいのですが、そうでないときは砂糖の入った清涼飲料水であることを忘れないようにしましょう。

また、口の中にスポーツドリンクが残っている状態が続くと、酸蝕歯(さんしょくし)といって歯が溶けやすくなるのがわかっています。水などが入ったボトルもいっしょに用意してときどき口をすすぐようにするとよいでしょう。



注意!

スポーツドリンクが使えない水筒があります



スポーツドリンクは粉末を買わなくても作れます

水1リットル + 塩3g (ペットボトルキャップ2/3分) + くれかひん

砂糖27g
 or
 はちみつ 大さじ4
 or
 あめ6個分 (ノンシュガーでないもの)

スポーツドリンク可の
 ボトルに入れて振るだけ

レモン汁などを追加で
 入れてもおいしいよ!

忘れがちですが、基本です。



朝食はできるだけしっかりとりましょう。