

# もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会  
 献立作成部会  
 令和6年6月12日  
 No.3

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



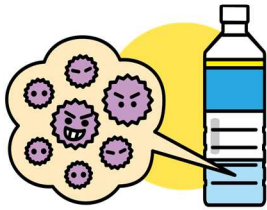
のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

## 水分の約半分を食事を取っていた!?

1日に必要な水分の量は、年齢や体格によっても異なりますが、約2.5Lとされています。私たちは、水分だけでその量を取っているのでしょうか?実は、その約半分程を食事から取っているのです。つまり、朝ごはんを食べないとそれだけ熱中症のリスクが高まります。野菜や果物の80~90%は水分です。熱中症予防のために、朝ごはんに、1杯のみそ汁と野菜や果物を追加してみてもいかがでしょうか?成長期の食事では大切なのは、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」を組み合わせることです。

からだへ入る量

からだから出る量

食べ物	1.0L
飲料水	1.2L
代謝水	0.3L
<b>約2.5L</b>	

尿	1.5L
大便	0.1L
汗や呼吸などで失われる水分	0.9L
<b>約2.5L</b>	

