

ひだまり



おうちの人と一緒に読んでね。

／ ちよっとずつ + こまめに ／ 夏の水分ほきゅう



暑さがきびしくなってきました。この時季、今までより気をつけたいのは、やはり**熱中症**です。主な予防方法として「水分ほきゅう」があることはみなさんもよく知っていると思いますが、水分は『ちよっとずつ』『こまめに』とることがポイントです。

暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出て行き、「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまうこともあるので、夏の水分ほきゅうは『ちよっとずつ』『こまめに』とるようにしましょう。

日常生活や軽い運動では、水やお茶による水分補給で十分です。



ご家庭の判断で、暑い時季のみですが、お子さんの体調で心配な場合には、水筒の中身について「水」「お茶」に加え、「スポーツドリンク」でも構いません。しかし、スポーツドリンクにはたくさんの砂糖が入っており、飲み過ぎると、夏ばての一因やむし歯、肥満にもつながります。特に今は、

学校で歯みがきができないので、スポーツドリンクを飲んだら、しずかにうがいをする（ひまつをとばさないように）など、口の中に砂糖がずっとのこらないような対策をご家庭でお話してください。また、水筒の容器によっては、スポーツドリンクに適さないものもありますので、取り扱い説明書等をご確認ください。ペットボトルでの持参は不可とします。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン！



すいみん
睡眠をとる



あさ
朝ごはんを食べる



すいぶん
水分をとる

きをつけてよう!

とうぶん おお せいりょういんりょうすい の す 糖分の多い清涼飲料水の飲み過ぎ

せいりょういんりょうすい なか とうぶん かじょう の す けんこう あくえいきょう きげん
清涼飲料水の中には糖分が過剰にふくまれているものがあり、飲み過ぎると健康に悪影響をおよぼす危険があります。



あつ 暑いからといって糖分の多い清涼飲料水をたくさん飲むと一気に血糖値が上がります。血糖値を下げようとして体が水分を欲するためかえってのどが渴いてしまいます。そのまま飲み続けていると急激なとうびょうじょうたい 糖尿病状態になり、「のどが渴いてしかたがない」「なんとなくダルい」「理由もなく急激に体重が減る」「意識がもうろうとする」といった症状が現れることがあります。

「ノンカロリー」でも油断しないで!

「ノンカロリー」と書いてある飲料水、実はカロリーがまったくゼロとは限りません。「食品 100g (飲料の場合は 100ml) 当たり 5kcal 未満」であれば「ノンカロリー」「カロリーゼロ」と表示できることになっているからです*。また、栄養成分表示欄のエネルギー(熱量)にも 0kcal と表示することができるのです。



*栄養改善法の栄養表示基準より

うんどうべつ すいぶんほきゅう 運動別の水分補給

「のどが渴いたな」と思ったときはすでに遅く、体は脱水を起こし始めています。脱水が起こると心拍数が上昇し、運動能力も落ち始めているはず。運動強度に合わせて適切な水分補給をすると、効率よく運動ができ、運動後の疲労感も減らすことができます。



うんどうきょうど ひく 運動強度が低い、もしくは1時間程度で短時間の運動ならば、適度な休憩をとりながら水分補給するのが良いです。飲料は水道水で十分でしょう。

うんどう きょうど たか 運動の強度が高いとき、暑く感じているようなときは早めに水分補給を。長時間にわたる運動の場合には、糖分やミネラル分を含んだスポーツドリンクがおすすめです。

ひとこと アドバイス

ひごろ すいぶん おお 日頃から水分を多めにとることで、あつ 暑さによるストレスに強くなります。タイミングとしては、食事の妨げにならないようにすることが原則で、運動の前中後、入浴前後(長くなるなら入浴中も)、就寝・起床時が一番良いでしょう。