



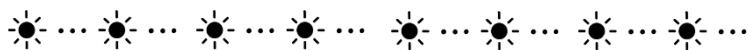
きゅうしよく

給食だより

れいわ ねんど がつ
令和7年度 7月
い さ し りつがっこうきゅうしよく
伊佐市立学校 給食センター

あつ なつ

暑い夏を乗り切ろう



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので、熱中症に気を付けましょう。子どもは、体温

調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症

予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

スポーツドリンクは手作りできます！

みず 水…1ℓ	砂糖…40～80g (4～8%)
しよくえん 食塩…1～2g (0.1～0.2%)	レモン汁…このお好みで



マスクをしていると、のどの渴きを感じにくくなるので、喉が渴いていなくても、1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとることが大事！



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える