

熱中症予防のカギ！

人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。人間の体は約60～70%が水分といわれ、1日の水分摂取量と排泄量のバランスを調整しています。

暑い夏もバランスのとれた食事を3食しっかり食べ、栄養と水分の補給をしましょう。

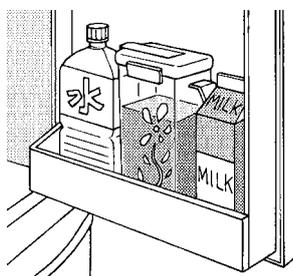
熱中症とは

室温や気温が高い中での作業や運動により、水分やナトリウムなどのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・体がだるい・めまい、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。



食事からも水分をとりましょう

(汁物)	(水分の多い野菜) 夏が旬の野菜には、豊富な水分が含まれています。			(果物)
 みそ汁	 キャベツ	 きゅうり	 なす	 すいか
 スープ	 にがうり	 トマト	 ピーマン	 メロン



冷蔵庫に常備する飲み物について

日常的な飲み物として望ましいのは、水や麦茶です。清涼飲料水やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのは控えましょう。

運動中の水分補給について

少年団や部活動の時は、予防のために「のどが渇く前に」「こまめに」水分をとることが大切です。

