



熱中症に負けない！（食事・飲み物で体を守ろう）

暑い日は、汗と一緒に水分や塩分が失われます。水分や塩分が不足すると、体温がうまく下がらず、めまいや頭痛、だるさや吐き気といった熱中症症状につながります。毎日の食事や飲み物を工夫して、暑さに負けない体をつくりましょう！

みんなで考えてみよう！



熱中症に効果的な食事・飲み物とは？



I, 食事を(① 抜く or 抜かない)。特に朝食！

※食事を抜くと体温調節に必要なエネルギーや水分が不足し、熱中症のリスクが高まります。必ず朝食を食べて登校してください。

II, 朝食に適した食材は(② エナジードリンク or 納豆)です。

※タンパク質を摂ることで、疲れにくく熱に負けない体をつくります。エナジードリンクは、カフェインが多く含まれており、一時的に元気が出る感覚になりますが、砂糖が多く血糖値上昇で喉が乾くため、適した食材ではありません。

III, (③ 麦茶 or 緑茶)を飲もう！

※麦茶はノンカフェインで体内の水分を保持しやすく、汗で失われるミネラルも補給できるため効果的です。緑茶はカフェインを含むため、飲みすぎると利尿作用で脱水を招く可能性があります。

IV, 汗をかく日は(④ 水分 or 糖分)たっぷりの食べ物を摂る！

※食事からも水分は摂ることができます。果物や野菜などみずみずしい食品を意識して摂取しましょう。

答え… ① 抜かない ② 納豆 ③ 麦茶 ④ 水分

次号は 6/3(水)
配信【睡眠に
ついて】です！