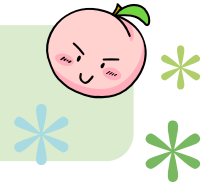


水分補給のお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は「水分補給」のお話です。

私たちの体は体重の約65%が水分でできています。水は体の中で、体温を調節する働きがあります。夏は特に体温が高くなるように汗がたくさん出ます。そのため、体内から水分が失われてしまいます。体の水分が少なくなると、体がぐったりとして、食欲がなくなります。さらに、体があつくなり、熱中症になる可能性があります。毎日を元気に過ごすためにも、水分補給は大切です。

水分を取るときに、一度にたくさん冷たいものを飲むと、おなか
が冷えて痛くなります。また、甘い飲み物には砂糖がたくさんはい
っています。砂糖をとりすぎると、太ったり、むし歯になったりし
やすくなります。冷たい飲み物は一度にたくさん飲まないようにし
ましょう。そして、のどがかわいたらお茶や水を飲むようにしまし
ょう。

また、ごはんやくだもの、給食で出る牛乳など、食事も大切な「水
分補給」です。水分と栄養をしっかりとって、暑い夏を元気に過ご
しましょう。