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。この水分は、体の中で体温を調節する働きがあります。夏は暑さで体温が高くならないように、汗になってたくさん水分を出すことで、体温を下げます。そのため、体内から水分が失われていくので、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。

水分をとるときに、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。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。また、甘い飲み物は、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、むし歯になることがあります。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、食事に含まれる水分も大切な「水分補給」です。

まだまだ暑い季節です。特に、中学生は部活動など身体活動量が多いため、水分と栄養をしっかりとって、毎日元気に過ごしましょう。