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。

みなさんは上手に水分補給ができていますか？暑い季節は、特に体を冷やすためにたくさん汗をかきます。汗をかくと体の中の水分が失われます。水分をとらないと、頭痛やはき気、めまいなどの症状が出て熱中症になるおそれがあります。

汗をかいた時やのどがかわいた時だけでなく、のどがかわく前や運動する前、運動中、エアコンを使っている時、朝起きた時、お風呂に入る前などこまめに水分補給をしましょう。

飲み物にはジュースやお茶、水、スポーツ飲料などがあります。甘い飲み物は、砂糖がたくさん入っています。砂糖をとりすぎると、虫歯や肥満になりやすく、イライラしたり、食欲がなくなったり、疲れやすくなります。水分補給には、水やお茶を飲みましょう。激しいスポーツをする時には、ミネラルも入っているスポーツ飲料もいいですが、糖分が多いので、飲みすぎにはくれぐれも注意しましょう。

また、食べ物や料理には、たくさんの水分が使われています。朝・昼・夕の食事をしっかり食べ、水分を補いましょう。

まだまだ暑い日が続きます。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。