

給食だより



郡山市立小山田小学校

水分補給は

早めに
こまめに!



子どもは遊びに夢中になると、「のどの渇き」に気づくのが遅れ、危険なサインを見逃しがちです。「のどが渇いた」と感じたときは、もう脱水症状が始まっているのです。のどの渇きを感じる前に、時間を決めて水分補給をするよう子どもに声かけしましょう。

- 朝起きたらまず、水分補給!



効果的な水分補給のタイミング

- トイレに行ったら、水分補給!



- 外遊び・スポーツの前後に、水分補給!



- お風呂の前後に、水分補給!



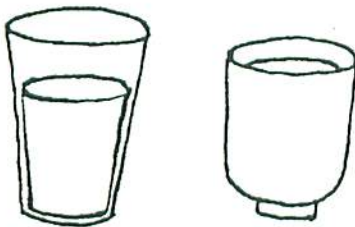
- 夜寝る前に、水分補給!



水分補給にはこんなものを

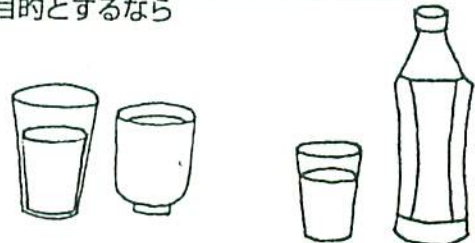
水分補給をするときに、糖分の多いジュース類は水分吸収までに時間がかかり、よけいにのどが渇いたり、疲労感を招いてしまうことがあります。状況に応じて、適切な飲み物で水分を補給してあげてください。

- ◆普段の生活で水分補給を目的とするなら



水・お茶など、糖分・塩分を含まない飲料

- ◆激しい運動をするときの水分補給を目的とするなら



水・お茶など、糖分を含まない飲料、もしくは水で薄めたスポーツ飲料

さらに...

★牛乳は、脂質やたんぱく質を多く含むので、「水分補給」より「栄養補給」を目的として食事や間食と一緒にするのがおすすめです。水代わりに牛乳をがぶ飲みするのは、あまり好ましくありません。



★食事の中でも水分補給を心がけましょう。具だくさんの野菜スープやみそ汁などの汁物は、失われた水分と栄養素と一緒に補給できる優れたものです。



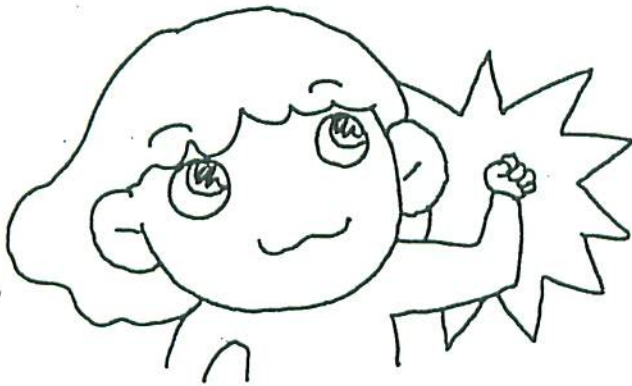
新型インフルエンザにかかり
にくくするために

夏休み中も気をつけましょう

3食きちんと食べて
ていこう力をつける



生活リズムを守る
夜ふかししない



夏休み中は生活リズムが不規則になり、
食事がおろそかになりやすくなります。
新型インフルエンザにかからないために
朝、昼、夕ごはんをきちんと食べ病気
に対する抵抗力をつけてください。