



ご家庭でお子さん  
と一緒に読みく  
ださい！

令和7年7月 川西学校給食センター

ひざ つよ 日差しが強く、じめじめとした季節がやってきました。十分な睡眠や3食きちんと食べること  
など、基本的な生活習慣を整えながら、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



すいぶんほきゅう ねっちゅうしょう よぼう  
水分補給で熱中症を予防しよう！



こどもは、体温調節機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。  
熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

なにを飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

砂糖の量はどのくらい？

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したものです。

甘い飲み物のとりすぎ注意



砂糖の摂取量は、小学生1日あたり20g以下が目安です。冷たいものは、甘味を感じにくく、たくさんの砂糖が使われていても気づきません。糖分が多い飲み物の飲み過ぎに注意しましょう。

水分たっぷり  
夏野菜



水分は、飲み物だけでなく、食事からもとることができます。夏野菜には、体の熱を冷ます効果のあるものや水分の豊富な食材が多く、夏ばてや熱中症の予防に最適です。旬の野菜をもりもり食べましょう。