

食育だより 第7号

学校教育目標 「自学、自律」

食育スローガン「今日食べた物が、未来の私を作る」



水泳と脱水症状



水の中でも汗をかく！

水泳授業が始まりました。ガイダンスでも説明がありましたが、水泳は激しい運動です。泳いでいると分かりにくいものですが、体の水分は汗となって出ています。



汗・血液・体液＝体液（体液は自分が口にした水分から出来ています。）
汗を大量にかくことで、体の中の水分が不足して、体液が十分作れなくなってしまうので、脱水症状を起こしやすくなります。

脱水症状が進むと、体に起こること

低ナトリウム血症

頭痛・吐き気・脱力などの症状がでます。さらに進むと、意識がなくなってしまいます。もしも、水中でそんなことが体に起こったら、大きな事故になります。



ポイントは **水分** + **塩分**



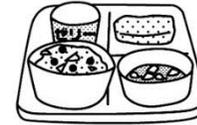
脱水症状も熱中症も、予防・回復方法は、ほぼ同じ。
意識をして、こまめな水分を取り、積極的に食事に気をつけましょう。
塩分が大切だからと、直接、塩をたくさん食べるとよいということではありません。

水分の補給の仕方

水泳の前までに、①少しずつ⇒②回数を分けて

水分が必要だからと、直前にたくさん飲んでも、効果はありません。500ccを、数回に分けて、補給しましょう。

塩分補給は食事から



スポーツドリンクには、塩分だけでなく、糖分も多く含まれています。

普段の食事をバランスよく食べよう！

スポーツドリンクは、素早く水分補給ができるものですが、糖分が含まれていることを忘れず。そればかりに頼らず、普段の食事に気を付けましょう。



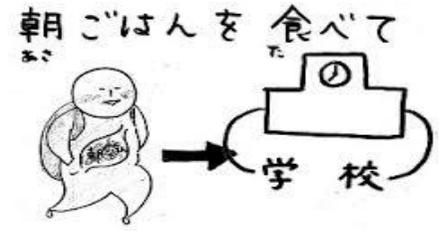
天然のスポーツドリンク

牛乳 ヨーグルト トマトジュース

その他 おすすめの食事

野菜や果物
・野菜スティック（ポリポリ…）
・ピクルスや漬物
・果物を常備！

おみそ汁
汁の塩分濃度は、0.1%なので、野菜やジャガイモなど、ミネラルが豊富な食材を具にすると、食事をしながら、塩分補給が出来ます。



給食からのお知らせ

8・9月分の給食の注文を
7月5日（日）～開始しています。
（今月は、注意が必要です！）

注文の締切！

8月分	9月分
7月15日（月） <small>（マーケット）</small>	8月15日（月） <small>（マーケット）</small>
7月20日（日） <small>（ネット）</small>	8月20日（日） <small>（ネット）</small>

ウっかり予約忘れ！が、多発しています。出来るだけ、ネットの人も終業式前までに、予約しておきましょう。

8・9月分の献立の一覧表を、裏面に印刷しています。写真は、ありませんが、体の事をよく考えて、注文しましょう。