



夏休みを元気に過ごすために！ 夏バテ・熱中症対策をしよう



寝不足まま過ごしていると、夏バテや熱中症になりやすくなります。
しっかりすいみんをとって、からだを休ませることが大切です。
夏休み中も、学校がある時と同じように、早寝・早起きを心がけよう。



3食バランスよく、しっかり食べることで、夏バテや熱中症予防にもつながります。
おかしやジュースなどを食事代わりにしないように気をつけよう。



のどがかわく前の、こまめな水分補給を心がけよう。
家の中にいて、あまり動かないで過ごす時は、水や麦茶がおすすめ。
外で遊んで汗を沢山かいたら、水や麦茶と一緒にスポーツドリンクを飲むのがおすすめ。
甘い飲み物は、毎日とり過ぎないように気をつけよう！（エネルギーのとりすぎにつながります）



外へ出かける時や、遊びに行く時は、気温を確認してから出かけよう。
気温が高い時は、外へ遊びに行くのをやめて、家の中で遊ぶようにしましょう。



気温に合わせて洋服をえらんで、外へ行く時は、ぼうしをかぶって対策をしよう。
帽子は、日差しが直接あたるのを防いでくれるので、おすすめです。
屋内はエアコンが効いているところが多いので、寒くなった時に、薄手の上着が1枚あると良いですね。



夏は汗を沢山かきます。汗は体温調節するのに必要で、汗が乾く時に体温を下げてくれます。しかし、大量の汗をそのままにしておくと、うまく体温が下がらず、熱中症のリスクを上げてしまいます。
また、大量の汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみの原因にもなってしまいかもかもしれません。
汗はこまめに、優しくふこう！

夏バテになると、熱中症になりやすくなります。夏休みを元気に過ごすためにも、学校がある今のうちから生活習慣を整えて、暑い夏に備えておきましょう。

熱中症は、命にかかわる病気です。家庭でも、スポーツドリンクや経口補水液を常備しておくで安心です。

作ってみよう♪おすすめCOOKING

<簡単☆手作リスポーツドリンク>

(アイソトニック飲料・糖分5.4%)

水 1ℓ
砂糖 大さじ6(54g)
塩 小さじ1/4(1.5g)
レモン果汁 50ml

(ハイポトニック飲料・糖分1.8%)

水 1ℓ
砂糖 大さじ2(18g)
塩 小さじ1/4(1.5g)
レモン果汁 50ml

(作り方)

●水に砂糖、塩、レモン果汁を入れ良く混ぜ完成です。

○溶けにくい時は、砂糖と塩を分量の一部をお湯にして溶かしてから混ぜると良いですよ。

○レモン果汁の他にもグレープフルーツの果汁やクエン酸(食用)を使用しても大丈夫です。

○砂糖の代わりにはちみつを入れても良いですよ。(はちみつは、1歳未満には与えないで下さい。)

※アイソトニック飲料・ハイポトニック飲料については、献立表を読んでみよう

スポーツドリンクは糖と塩の濃度が大切です。

適当に作るのではなく、きちんと計量して作りましょう。

材料を混ぜるだけなので、とても簡単に作れます。

作らなくても、材料さえ知っていれば何かあった時にも安心できますね♪

※冷蔵庫で保存して、出来るだけ当日に飲み切るようにしてください。

