



おひさまだより 7月

7月と言えば何を思い浮かべますか？

七夕、海の日、夏休み、海水浴など楽しいイベントが盛りたくさんですね！

梅雨が明けると一気に熱さも増し、「熱中症」の注意が必要になります。熱中症は予防が大切です。

日頃からバランスの良い食事と、水分をこまめにとる習慣をつけましょう！！

水分と言っても色々な飲み物があります。

カフェインの入っているコーヒーや緑茶、コーラなどの飲み物は「利尿作用」と言っておしこの量を増やして体から余分な水分を体の外に出す働きがあります。汗をたくさんかく時期に利尿作用がある飲み物ばかりを飲むと、逆に水分がたくさん体の外に出されてしまう可能性があります。

そのため、暑い季節はなるべくお水や麦茶などの水分をとることがおすすめです。

そして、日ごろからこまめに適度な運動をしましょう。

実は人の体の中で水分が1番多いのは筋肉です。筋肉をつ

ける又は維持しておくことで熱中症や脱水の予防になります。

汗をたくさんかく場合は一緒に塩分も体から出ていきます。

普通に食事をしている場合は塩分不足になることは少ないですが、暑くて食欲がなくなっている時や、運動をする時は塩分が入っているスポーツドリンクもお勧めです。といっても、スポーツドリンクには多量の糖分が入っていますので飲み過ぎには注意してください。

また、スポーツドリンクはアミノ酸が含まれていることが多く、アミノ酸が入っていると体に吸収されるのに時間がかかるので熱中症になってしまった場合は経口補水液がお勧めです。運動をしない場合や、外出するだけの場合は経口補水液を飲む必要はありません。

ただし、炎天下でお仕事や激しいスポーツをされる方は、経口補水液がお勧めです。

※経口補水液は凍らせると成分が分離してしまうので適度に冷やすか常温で保存してください。
熱中症に注意して楽しく夏を過ごせますように♪

