



早寝早起朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦  
栄養士 河口由季

### 今回のテーマ

- ★ 熱中症について知ろう！
- ★ 熱中症を防ごう！～水分補給のすすめ～
- ★ 目指せ！疲れ知らずの体！



### ☆ 熱中症について知ろう！

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、さまざまな症状を起こす病気のことです。体が暑さに慣れていない時期（夏の初め頃や梅雨の合間など）や蒸し暑い日にスポーツをすると、気温があまり高くなくても熱中症にかかる危険性があります。こまめに休憩をし、水分補給をして、熱中症を予防しましょう。



#### 【熱中症の症状】

- ・ めまいがする
- ・ 手足がふる
- ・ 吐き気がする

など

#### 【熱中症になってしまったときの対応】

- ・ 日陰など涼しい場所で休む
- ・ 体を冷やす
- ・ 水分を摂る



## ☆ 熱中症を防ごう！～水分補給のすすめ～

### <ポイント>

- ① 運動前にコップ 1 杯分の水分を摂ろう！
- ② 運動中の水分補給は 20 分おきを目安にしよう！
- ③ 運動中の飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクがオススメ！



### ① 運動前にコップ 1 杯分の水分を摂ろう！

運動中の水分不足を防ぐために、運動前から水分を摂りましょう。



### ② 運動中の水分補給は 20 分おきを目安にしよう！

「のどが渴いた」と感じる頃には、水分不足のため体の中がカラカラの状態です。水分不足にならないためには、20 分おきにコップ 1 杯分の水分を摂るのがオススメです。

何度も水分を摂っているうちにお腹がいっぱいになった場合は、無理に飲み込まずにうがいをしましょう。口の中が渴きにくくなります。



水分が体の中に吸収されるまでに、60 分から 90 分ほどかかります。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分を摂る習慣をつけましょう！

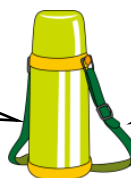
### ③ 運動中の飲み物は、水・お茶・スポーツドリンクがオススメ！

運動をすると汗をかきます。水・お茶・スポーツドリンクで水分補給をしましょう。また、汗をかくと水分だけでなくミネラルも失われます。1 時間以上運動する場合は、お茶やスポーツドリンクでミネラルも補給しましょう。

### 水筒の中身について

**OK**

水・お茶(緑茶、麦茶など)



**NG**

スポーツドリンク・ジュース類

※ 運動会予行日および運動会当日のみ、スポーツドリンクも可。

裏面：目指せ！疲れ知らずの体！

# ☆ 目指せ！疲れ知らずの体！

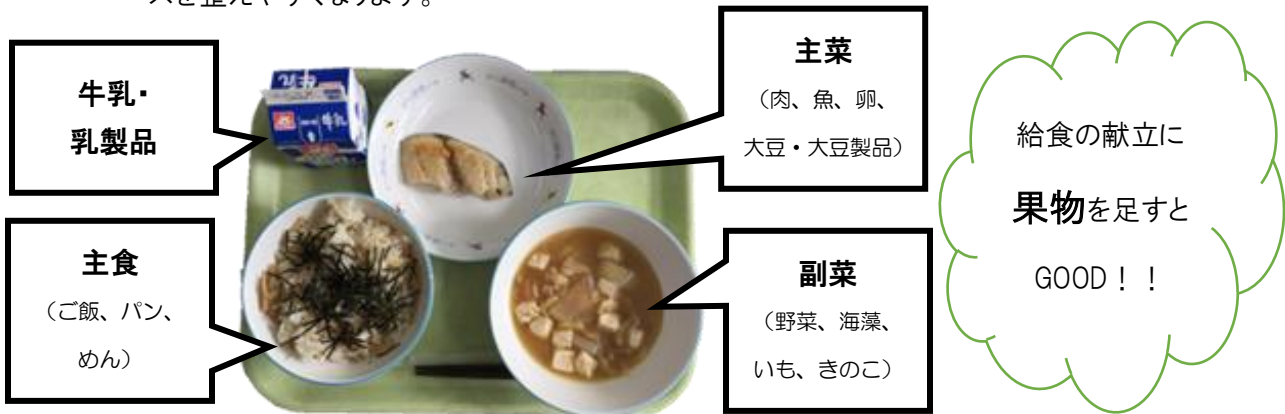
<ポイント>

- ① 栄養バランスを整えよう！
- ② 5大栄養素を知ろう！
- ③ 「疲れたとき」にオススメの栄養素を知ろう！



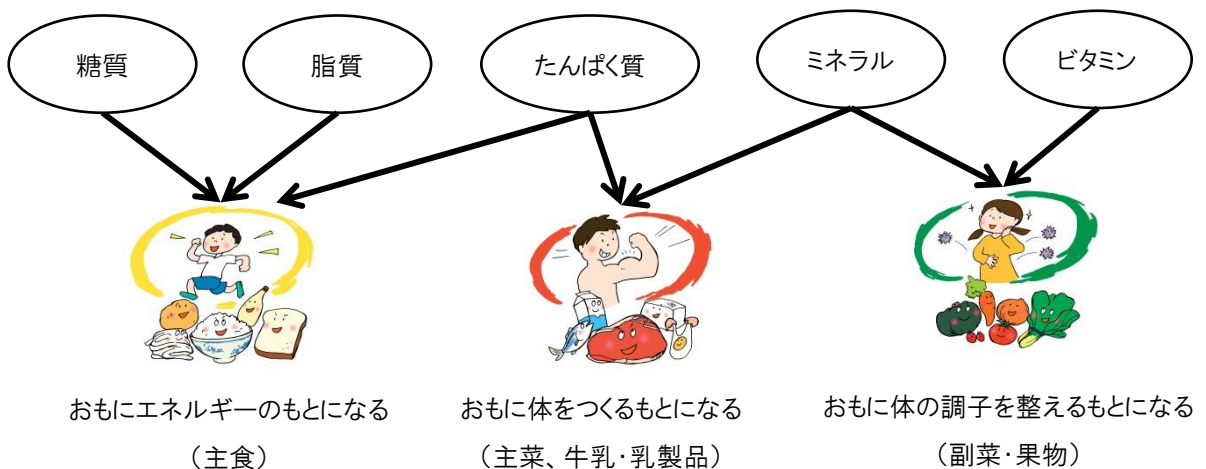
## ① 栄養バランスを整えよう！

食べ物には様々な栄養素が含まれています。栄養素をバランスよく摂ることが、健康な体をつくれます。1食で「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物」をそろえると、栄養バランスを整えやすくなります。



## ② 5大栄養素を知ろう！

様々な栄養素の中でも重要な「糖質、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン」のことを5大栄養素と言います。



### ③ 「疲れたとき」にオススメの栄養素を知ろう！

ビタミン B1

クエン酸

食べた食品をエネルギーに変えるための栄養素です。  
筋肉痛などを予防する効果もあります。

【ビタミン B1 を豊富に含む食品】

豚肉、鶏卵、レバー、大豆、うなぎ、玄米、アーモンドなど

【クエン酸を豊富に含む食品】

かんきつ類、酢、梅干しなど

カルシウム

骨を強くするだけでなく、筋肉を円滑に動かすはたらきや精神的疲労・イライラを抑えるはたらきがあります。

【カルシウムを豊富に含む食品】

牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、小魚類など

鉄

赤血球の一部となり、全身に酸素を運ぶはたらきがあります。

不足すると運動能力が低下し、疲れやすくなります。

【鉄を豊富に含む食品】

レバー、ひじき、あさり、小松菜、ほうれん草、大根の葉など

**スポーツ貧血  
に注意！**



スポーツ貧血とは激しい運動をすることで起きる貧血です。原因は、足のかかとを打ちつける衝撃で、赤血球が壊れてしまうことです。

鉄をしっかり摂って、  
スポーツ貧血を  
予防しましょう！

