

熱中症予防のために朝ごはんを！

熱中症予防に朝食が必要な理由

人は寝ている間に、汗や呼吸に含まれる水分の放出を含めて約 500～1000 mlの水分が失われていると言われています。朝は体の水分タンクが空の状態なので、そのまま活動することはとても危険です。そこで大切になるのが水分補給ですが、コップ 1 杯の水分だけでは寝ている間に失った分を補うことはできません。また、水分だけでは不十分です。汗と一緒に体内の**塩分**や**鉄分**も失われているので、それらも一緒に補給することが大切です。

朝ごはんを食べることで、エネルギーだけでなく、水分、塩分や鉄分などのミネラルを摂ることができるので、朝ごはんは必ず食べましょう。

熱中症予防に有効な朝ごはん（例）

梅干しのおにぎり＋味噌汁

惣菜系のパン＋カップスープ

暑いときでも食べやすく、水分、塩分などのミネラルが摂りやすいです！

おすすめは“プラス1カップ”ということで、味噌汁やスープを付けることをおすすめします。また、お茶漬けなどもおすすめです。

スポーツドリンクについて

汗をかいたときに必要な水分、塩分などのミネラルは含まれています。ただし、スポーツドリンクにはジュース同様、多量の糖分が入っているので摂りすぎに注意が必要です。500 mlのスポーツドリンクには、砂糖約 30g（スティックシュガー10 本分）が含まれます。

トイレの回数や尿の色で脱水チェック

☐ トイレの回数が 1 日 5 回未満

☐ 尿の量が 1 回 50 ml 未満

☐ 尿の色が濃い黄色

など、尿の状況で水分不足になっていないかどうかをチェックすることもできます。

高学年や中学生では、「トイレの回数が少ないな」など、自分で気づき、経口補水液を飲むなどの対処ができることも大切です。