

# 保健だより

## 運動会を成功させよう！ 熱中症予防編2

6月6日の運動会、天気予報によると曇り時々晴れ、最高気温29度、湿度40%の予報となっています。雨続きで体が暑さに十分慣れていないところでの猛暑・・・

**熱中症**が心配されますので

○帽子は必ずかぶりましょう。

係り等で日差しの下にいることが多い場合は必ず帽子を着用しましょう。

保護者参観席にはテントがありませんので、参観の皆様は特に帽子や日傘をご準備ください。

○水分を多めに持ってきましょう。

水筒に多めに飲み物を持ってきてください。

水筒の他にペットボトル等を凍らせて持参してください。

○冷汗タオル・保冷剤などの用意を各自で用意してください。

「涼」をとる道具を持参してください。

※持ち物には名前を書いてください。



### 手作りできるスポーツドリンク

ポードリンクは家庭にある材料で手軽に手作りできます。基本のレシピを参考に好みのスポーツドリンクを作ってみましょう。

#### 基本の作り方

材料(1リットル分)

水・・・1リットル

塩・・・3g

レモン果汁・・・大さじ3(45cc)

砂糖・・・大さじ4(またははちみつ大さじ4)



1. ボウルに水以外の材料を入れ、少量の水でよく溶かします。

2. 残りの水を全てボウルに入れ、菜箸や泡立て器でかき混ぜたら完成です。

作業はこれだけです。ボウルの代わりに空のペットボトルに材料を全て入れ、上下に振って混ぜても簡単に出来上がります。そのまま冷蔵庫で冷やしましょう。

塩辛いのが好きだからと言って砂糖や塩分を増やしたりしてはいけません。効率的に水分とミネラルを補うためにはスポーツドリンク1リットル当たりの理想的な砂糖・塩の割合は以下の通りです。

・砂糖:大さじ4~9(40g~80g程度)

・塩1g~3g

(以下のサイトを参考にしました。)

[1分でできる！手作りスポーツドリンクのレシピ！適切な飲み方もご紹介 | 暮らしうるおす ウォーターライフメディア \(kirala.jp\)](http://kirala.jp)