



熊っ子 食育だより

まいにち あせ
毎日、汗をかいています。



29年9月20日
嘉麻市立熊ヶ畑小学校
9月号



すいぶんほきゅう
水分補給をしましょう！



えんけんがく い
ぶどう園見学に、行きました！！



がつ か もくようび かねさき えん けんがく い
9月14日木曜日、金崎ぶどう園へ見学に行きました。
かねさき こうい えん けんがく みやげ
金崎さんのご厚意でぶどう園を見学させていただき、ぶどうのお土産
までいただきました。ありがとうございますね。

おいしいぶどうにするために、たくさんの手間をかけて作られていま
した。秋の味覚を感じることができるステキな体験ができましたね。

がつ か だいうんどうかい む
9月24日の大運動会に向けて、
うんどうかい れんしゅう
運動会の練習にがんばっています
ね。

まいにち あせ おも
毎日、汗をかいていると思います
が、ねっちゅうしょう よぼう すいぶん
熱中症の予防のためにも水分
ほきゅう たいせつ
補給はとても大切です。こまめに
すいぶんほきゅう
水分補給をするようにしましょう。

また、きおん しつど たか とき たい
気温や湿度の高い時や大
りょう あせ とき すいぶん
量の汗をかいた時は、水分だけで
なく、えんぶん いっしょ ひつよう
塩分も一緒にとることが必要
です。からだ なか えんぶん あせ
体の中の塩分が汗とともに
うしな
失われるからです。スポーツドリ
えんぶん はい
ンクにも塩分が入っています。

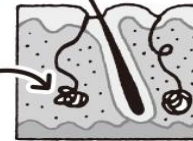


汗ってどこから来るの？

あせ ぜんしん ひ した すうひやくまん こ
汗は、全身の皮ふの下に数百万個もあ
る「汗腺」という場所で作られています。
ざいりょう けつ えき すいぶん
材料は血液。99%が水分でできていて、
のこ えんぶん
残りの1%が塩分など

です。なめるとしよっ
ぱいのはこのせい。

かんせん
汗腺



★汗をかくのは大切なこと

たいおん あ からだ なか さいぼう
体温が上がると、体の中の細胞
が壊れたり内臓がうまく働けなくなつた
りして、具合が悪くなるのです。そうな
らないように、あせ ねつ そと に
汗が熱を外へ逃がします。
あせ
汗をかくのは、じつはとっても大切。で
も、あせ うしな すいぶん みず ちゃ
も、汗で失った水分は、水やお茶
を飲んで取り戻してくださいね。

