



## 熱中症に備えよう こまめな水分補給

去年の夏はとても暑かったですね。今年はどうでしょうか。暑くなると熱中症という言葉が聞かれますが、どんな時になりやすいのでしょうか。気温が高い時になりやすいのはもちろんですが、湿度も関係しています。私たちの体は汗をかいて体温を調節しますが、湿度が高かったり風が無かったりすると汗が蒸発しづらく、体温が下がりにくくなります。だから気温がそれほど高くない梅雨の時期も熱中症のリスクが高いのです。

のどがかわいた時は、すでに水分が不足している体のサインです。のどがかわく前に水分は少しずつこまめにとるように心がけましょう。ふだんは水や麦茶を、長時間の運動や

大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクもよいでしょう。甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多く水分補給にはあまり適していません。体のことを考えた水分補給を心がけるようにしましょう。

### ～ズームイン！鳥海山・飛島ジオパーク～

秋田県のかほ市に獅子ヶ鼻湿原という場所があります。そこには「鳥海マリモ」という植物があります。マリモという名前がついていますが、実はコケです。冷たくて酸性の強い湧水の中で生きられる数種類のコケが丸い形に成長してできたものです。とても珍しく天然記念物にも指定されています。でも丸いボール型ではない「まありいもの」です。

酒田市ジオ給食通信 第4号（令和7年7月）  
～鳥海山と飛島の恵みをいただく給食～

発行：酒田市交流観光課観光戦略係

協力：鳥海山・飛島ジオパーク推進協議会



酒田市HP  
給食だより