



うしわたりがわ
牛渡川

こまめな水分補給で熱中症対策

今年は雪解けも早く、桜をはじめ、春の花が早く咲きました。今年の夏も暑くなることが予想されます。気温が高くなると私たちは汗をかいて水分を蒸発させることで体の中にたまった熱を逃がしますが、気温が高く湿度も高いと汗の水分が蒸発しにくくなります。また風があると蒸発を助けてくれますが風がないと私たちの体から汗が蒸発しづらく、体温が下がりにくくなります。こうして体の温度調整がうまくいかなくなると熱中症になってしまいます。それでは熱中症にならないようにするにはどうしたらよいでしょう。それは、こまめに水分補給をすることです。のどが渇いた時は、すでに水分が不足している体

のサインです。のどが渇く前に水分を少しずつとるように普段から気を付けるようにしましょう。糖分が入っているスポーツドリンクよりも水や麦茶で、体にやさしい水分補給をするようにしましょう。

～ズームイン！鳥海山・飛島ジオパーク～

遊佐エリアには牛渡川という川があります。手を入れるととても冷たい川です。実はこの川の水は、鳥海山の湧水でできている川で、一年中、だいたい11℃という温度です。冷たい川にしか住めない魚や植物などの貴重な生き物が住んでいます。そんな生き物が安心して暮らせるように、人間と生き物が関わりあう環境を守っています。

酒田市ジオ給食通信 第4号（令和8年7月）
～鳥海山と飛島の恵みをいただく給食～

