

こんにちは！栄養士です

猛 暑が今年もやってきまし
た。「熱中症対策に経口補
水液！」とCMでもよく見かけま
すが、実はこれ、使い方を間違え
ている人がとても多いんです。

経口補水液は「飲む点滴」と呼
ばれ、脱水になった時の特効薬で
す。汗をかきすぎて頭がフラフラ
する時、下痢や嘔吐で水分を失っ
た時、熱中症になってしまった時
に飲みましょう。でも、毎日の水
分補給に飲むのはNG。100ml
当たり0.2～0.3gの食塩を含み塩分
が多いので、健康な時に飲み続け
ると塩分の取りすぎになってしま

	スポーツドリンク	経口補水液
飲む タイミング	スポーツ時の 水分補給	熱中症・脱水症 大量の発汗時
塩分	500mlに対して 0.5～1.0g	500mlに対して 約1.5g
糖分	500mlに対して 約15～40g	500mlに対して 約12.5g

スポーツドリンクと経口補水液の違い

正しく知っておきたい「水分補給」

います。日本人の平均的な塩分摂
取量は約10gで、目安量(男性7.5
g未満、女性6.5g未満)を既に超
えています。「夏は塩分を！」とい
う声をよく聞きますが、1日3食
を食べていれば十分な塩分が摂れ
ていることが多いです。

水やお茶をこまめに摂取

普段の水分補給は、水やお茶で
十分。ただし、高齢者の方や小さ
なお子さんは「のどが渴いた」と感
じにくいので、周りの人が声をか
けてあげてください。また水分は
食事からも補給していて、1食抜
くと約300mlの水分が不足する
可能性があります。まずは規則正
しい食事を心がけることが、熱中
症予防の第一歩です。

※治療中の方で、水分や塩分の摂取
について医師の指示がある場合
は、その指示に従ってください。

食事や栄養面で気になることは
ありませんか。相談を希望する際
は、事前にご連絡ください。

問 保健福祉課健康推進係

[内線155]

保育の現場で輝くあなたを、まち全体で応援します。

助 成

保育士等就労奨励金制度



問 子育て支援課保育係 [内線164～165]



市内の保育施設(保育所・幼稚園・認定こども園)におい
て、常勤の保育士等(保育士・幼稚園教諭・保育教諭)とし
て就労する方を対象に、2種類の奨励金を支給しています。

	新規に働く場合(新規就労奨励金)	継続して働いている場合(継続就労奨励金)
	① と ② 両方を満たす方	
対象	① 市内の保育施設で初めて常勤の保育士として就労する方 ② 1年以上継続して就労する意志のある方	① 市内の保育施設等で常勤の保育士等として就労している方 ② 同一の法人が運営する市内の保育施設で、1年以上常勤の保育士等として勤務した期間の通算が、3年・6年・9年のいずれかに達した方
支給額	20万円	3年到達：10万円 6年到達：10万円 9年達成：10万円