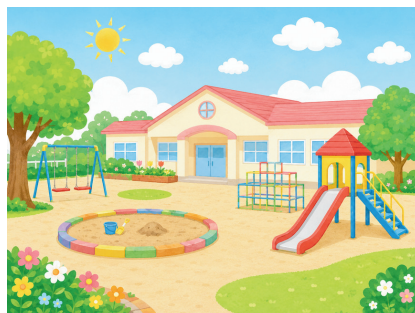


トイレでできる熱中症チェック ～おしっこの色を見てみよう～

暑い日が続いていますね。

「喉が渴いた」と感じたときには、すでに水分が不足しはじめているサイン。でも、子どもは遊びに夢中になると喉の渇きに気づきにくいものです。そこで今回は、水分チェックの方法として、「おしっこ（尿）の色」に注目してみましょう。



どうして尿の色で水分不足がわかるの？

体の水分が足りなくなると、腎臓（じんぞう）は体から水分が出ていかにないように、できるだけ水分を体にもどそうとはたります。すると尿の量が少なくなり、そのぶん色や成分がぎゅっと濃くなります。これが、水分が足りないと尿の色が濃くなる理由です。つまり、尿の色は「今、体に水分が足りているか」を教えてくれる、わかりやすいサインとなります。



色1・2
安心

色3
注意

色4
警戒

色5・6
危険

- 安心（色1・2）：水分は足りています。このままこまめに補給を続けましょう。
- 注意（色3）：水分が不足気味。すぐにコップ1～2杯を飲みましょう。
- 警戒（色4）：不足しています。ひと休みして、しっかり水分をとりましょう。
- 危険（色5・6）：すぐに水分をとり、体を冷やして。ぐったりする時は大人にすぐ知らせて。

※起きてすぐの尿は濃くなりがちです。日中の尿が目安。画面や印刷の環境で色は変わって見えることがあります。

出典：日本スポーツ栄養協会「尿指標チェックシート」を参考に作成

おうちでのポイント

喉が渇く前に飲むのが基本。特に外遊びやスポーツの前後はこまめに。「おしっこ、何色だった？」と声をかけて、子ども自身が自分の体に気づけるようにしてあげましょう。

↑お食事相談はこちら
*給食だよりの過去記事も

今月の一品



主食・主菜・副菜が揃う

サバほぐし丼～練梅添え～

- ・ごはん 適量
- ・塩サバ 半身3切れ
- ・小松菜 1袋
- ・ごま油 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・刻みのり 適量
- ・いりごま 適量
- ・練り梅 適量

- ①塩サバを魚焼きグリルで中火で焼く。
- ②小松菜を荒いみじん切りにして水気を切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を炒める。火が通ったら、みりん、しょうゆを加え、水分が無くなるまで炒める。
- ④ごはんを盛り、①と③を乗せ、いりごま、刻みのりをふり、練り梅を添える。

給食だより

製作者



管理栄養士
佐久川 大

発行日

2026年8月1日

2026年
8月号

