

熱中症に気を
つけよう!

水分のとり方 3 択 クイズ

Q1

水分は人間にとって、
とても大事です。みんなのからだ
は、何パーセントが水分でできている?

- ① 約20% ② 約60% ③ 約100%



Q2

水分のとり方で正しい
文章はどれ?

- ① のどがかわいたとき
にだけとる。
② 1日1回、
食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに
少しずつとる。



Q3

汗をかいていないときは、何を飲めばよい?

- ① 水やお茶 ② スポーツ
ドリンク ③ 炭酸飲料



Q4

汗をたくさんかいたときに
飲むとよいものは?

- ① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料



Q5

運動するときの正しい
水分のとり方は?

- ① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後に
がぶ飲みする。
③ 運動した
1時間後にとる。



こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)

Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)

Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)

Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)

Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)



挑戦してみよう!

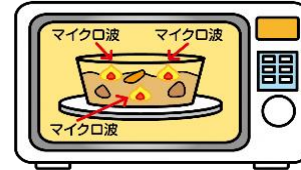
電子レンジクイズ

電子レンジを使うときに
大切なことをクイズにし
ました。少しむずかしいで
すが、挑戦してみましょう。

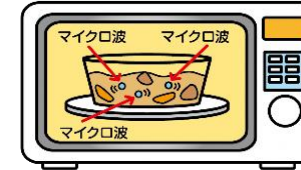


Q1

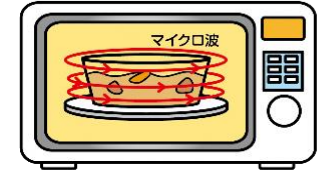
電子レンジは、「マイクロ波」という電気と磁気の波を当てることで、食べ物を温めることができる、便利な機械です。温める仕組みについて、正しい説明だと思ふものに○をつけましょう。



① 食べ物に火をつけて、温める。



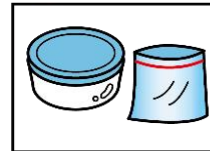
② 食べ物の中の水分子がふる
えることで熱を出し、温める。



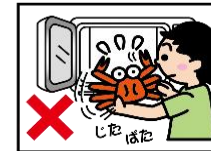
③ 熱い風が食べ物のまわりを
ぐるぐる回って温める。

Q2

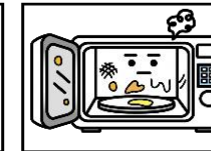
電子レンジを使うときの約束として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)



① 電子レンジに合っ
た器や袋を使う。



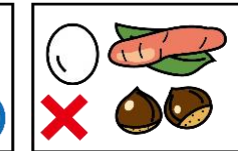
② 生き物を入れては
いけない。



③ 汚れても、そのま
まにしておく。



④ 長い時間に設定し
て温める。



⑤ “から”や“まく”がついて
いるもの(たまご、たらこ、
くりなど)は温めない。

Q3

下の絵の中で、電子レンジで使える物に○をつけましょう。(いくつでも)



① ステンレス
のボウル



② 陶磁器



③ ペット
ボトル



④ 缶



⑤ 木の器



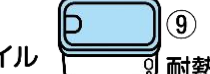
⑥ ラップ



⑦ ポリ袋



⑧ アルミホイル



⑨ 耐熱の容器



⑩ 漆器

Q4

電子レンジで、マグカップ蒸しパンを作ってみよう!



① ホットケーキミックス50g、牛乳
大さじ2、砂糖小さじ2を、用意する。



② すべての材料を
マグカップに入れ
てよく混ぜる。



③ ふんわりとラップを
かけて、電子レンジ
に入れて温める。



④ 出来上がり!

さて、温める時間は
電子レンジ500W
(温める力)でどの
くらいでしょう?

- ① 1分30秒
② 15分
③ 30分

こたえ Q1=② (食べ物の中にふくまれている水分子【水の小さい粒】がふるえることで熱を出す。)

Q2=①②⑤ (汚れたら、すぐに掃除をしておくこと。長い時間温めすぎると煙や火が出たり、熱い蒸気でやけどをすることがあるので注意する。) Q3=②⑥⑦⑨ (おうちの人にも確認して使う物をえらびましょう。) Q4=①

