

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べる、こまめに水分補給を行うことが大切です。のどが渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分(ナトリウム)も一緒に補給します。



熱中症予防

4つのポイント



<h3>暑さを避ける</h3>	<h3>日差しを避ける</h3>	<h3>水分・塩分補給</h3>	<h3>体調を整える</h3>
-----------------	------------------	------------------	-----------------

*適切に冷房を使う。
*ネッククーラーなどの“ひんやりグッズ”を活用する。

*外出時は、帽子や日傘を使用する。
*適度に日陰で休む。
*室内では、レースのカーテンを閉める。

*普段は、水やお茶で水分補給。
*汗を大量にかいたら、スポーツドリンク等で塩分補給。

*「早ね・早おき・朝ごはん」で規則正しい生活。
*食事からも、水分・塩分補給。

【体に現れる主な脱水症状】

黄色信号

のどが渇く



赤信号(熱中症)

強い渇き、めまい、吐き気、ぼんやりする、体がだるい、食欲減退、汗が出なくなる、頭が痛くなる、イライラする

★体内の水分量が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより熱中症になります。



こまめな水分補給で

自分で作るスポーツドリンク

- 水 1 L
 - 食塩 1 ~ 2 g
 - 砂糖 40 ~ 80 g
- よく混ぜて、冷やしておけばできあがり♪

★飲料の濃度は、食塩 0.1 ~ 0.2%、砂糖 4 ~ 8%に設定する。
★風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。また、麦茶に食塩と砂糖を加えてもスポーツドリンクになります。



Check!



子供でも、大人でも、高齢者でも、アスリートでも、動いていない人でも、夏でも、冬でも、春でも、秋でも、
体内の水分が少なくなれば、いつでも・誰でも・どこでも熱中症になります!

参考: 文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探求と社会への広がり』

夏が旬の野菜を知ろう!

7月の給食では、みずみずしくておいしい「松島産きゅうり」が登場します!

また、その他にも、この中の野菜がたくさん使われているので、表面の献立表の食品名から探してみましよう。

