



梅雨の季節になりました。熱中症ねっちゅうしょうと言うと、真夏まなつをイメージするかもしれませんが、気温や湿度きおん しつどが高くなるこの時期、屋外だけでなく室内でも熱中症の危険性が心配されます。上手に水分補給すいぶんほきゅうをして、暑さあつを乗り越えましょう。

水分補給すいぶんほきゅうは「のどがかわく前まえ」に「こまめ」にしましょう!~



わたしたちの体は体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節ちょうせつしています。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。のどがかわいている時はすでに水分が不足しているといわれています。水分補給は、一度にたくさん飲むと排出されてしまい、うまく体に蓄えられないため、少しずつこまめに摂りましょう。

水分補給すいぶんほきゅうのポイント

水分補給すいぶんほきゅうのタイミング

- ☆運動前後、運動中
- ☆睡眠前、起床後
- ☆入浴前後

のどがかわきを感じる前に摂るようにしましょう。



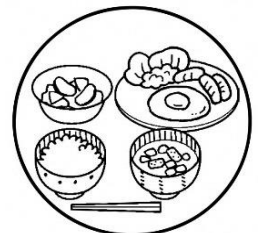
何を飲んだらいいのかな

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料などの甘い飲み物は糖分が多いので水のかわりに飲むと糖分の摂りすぎになってしまうので注意が必要です。



※朝ごはんをしっかりと食べて夏を元気に過ごそう!※

暑くなってくると、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気に過ごすために、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよい朝ごはんでき暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

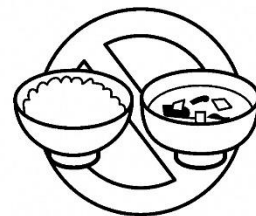


～..～ ^み ^つ 身に付けよう！ ^{しょくじ} 食事のマナー ～..～

給食等の食事の場面では適切な換気や1m程度の距離の確保し、大声での会話でなければ黙食は必要なくなりました。徐々に机を向かい合わせにして食べる学校もあるのではないのでしょうか。楽しい会食をするために、基本のマナーを身に付けましょう。



マナー違反に要注意！



次のようなことをしている人はいませんか？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



7月2日は「なまずの日」

「7」「0」「2」、「ななまるつー」「なーまーずー」ということで、7月2日は「なまずの日」です。今年7月3日の給食で「なまずの日」にちなんで、なまず料理を提供します。

国産なまずを使った「なまずの香草パン粉焼き」（小学校）、
「なまずのバジルソース」（中学校）、他にも吉川産小松菜のグリーンカレー、吉川産ミニトマト、吉川産ブルーベリーのゼリーと盛りだくさんです。お楽しみに！

