

ほほえみだより

令和6年7月号

松伏町学校給食センター TEL992-2161 FAX992-3192 (268号)

いよいよ夏本番、暑い季節になりました。

夏は熱中症を発症する人が急激に増加します。子どもは体温

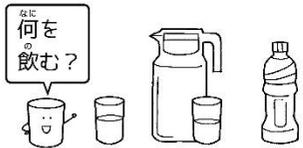
調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水しやすいと言われて

います。熱中症予防には、適切な水分補給を行いましょう。

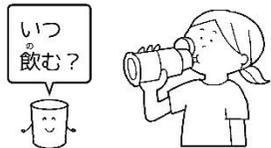
水分補給をしよう



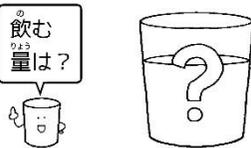
熱中症を予防する 水分補給のポイント



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

作ってみよう！手作りスポーツドリンク

【材料】

- 水 1リットル ・ 塩 1～2g
- 砂糖 40～80g ・ レモン汁 適量

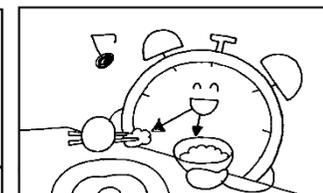
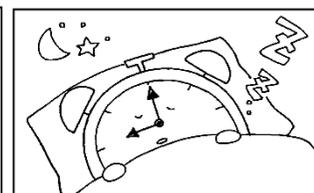
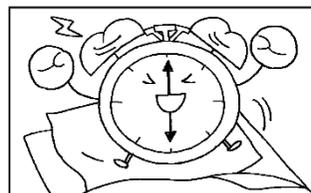
【作り方】

全ての材料をよく混ぜ合わせる



夏休み中も規則正しい生活を

長い夏休みがまもなく始まります。夏は、地域のお祭りやイベントも多く開催され、家族や友人と楽しい計画をしている人も多いと思います。学校がお休みになると、規則正しい生活が乱れがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムが乱れないようにしましょう。



ポイント1

早寝・早起きをして、毎日朝ごはんを食べることで、1日が気持ちよくスタートできます。1日3回の食事は、栄養面を考えてバランスよく食べることを心がけましょう。



ポイント2

汗をかくと体からミネラルが失われます。麦茶や薄めたスポーツドリンクを上手に活用しましょう。清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう。



ポイント3

間食する時は、時間と量を決めましょう。また、冷たいもの（アイス、かき氷、ジュースなど）を摂り過ぎないようにしましょう。

