

7月給食だより

☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。

☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持てきましょう。

☆ 給食の前には、手洗い忘れずに。



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



喉が渴いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！
起きた時、入浴の前後、寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに
スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



朝ごはん抜き No!	睡眠不足	風邪など 体調が悪い ゴホー ゴホー	肥満・太り気味
--------------------------	-------------	--	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント



涼しい服装をする	帽子や日傘の活用 日陰へ移動する	周りの人と十分な 距離がとれるときは マスクを外す	室内ではエアコン を使用する
-----------------	-----------------------------	--	---------------------------

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。