



7月食育だより

【今月の目標】

熱中症を予防しよう！

令和5年7月 中学生用

その症状、熱中症かも・・・



手足がつる、筋肉痛になる。



全身のだるさやめまい、吐き気、嘔吐、頭痛などが起こる。



脈が早くなる、顔が青ざめる。



足がもたつく、ふらつく、突然座り込む、立ち上がれない。



学校で起きる熱中症は、ほとんどが体育やスポーツ活動によるものです。気温が20～30℃とそれほど高くなくても、湿度が高い日は要注意です。涼しい服装で帽子をかぶること、気分が悪かったら日陰で休むなどしましょう。



運動の前にチェックしよう！

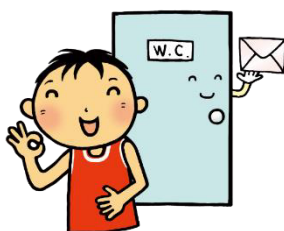
熱中症にならないために、運動の前にはその日の天気や気温、練習時間や場所などを確認しておきましょう。そして、服装の準備や飲み物の用意、心構えもできるとよいですね。



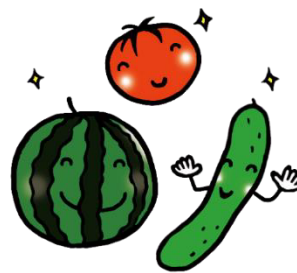
運動の後に確認してみよう

運動中の水分補給が、しっかりできていたかどうかは、運動後の「おしっこ」の色で確認することができます。

いつもより濃い色だったら、水分が足りていません。次からはもう少し水分を補給した方がよいですね。



食品で水分補給



夏の野菜や果物には、水分はもちろん、ビタミンやミネラルがたっぷりです。おやつに食べましょう。

手作りスポーツドリンク

水	500ml
はちみつ	大さじ1～2
塩	小さじ1/4
レモン汁	25ml

スポーツドリンクは、手作りするのもよいですよ。