

7月 食育だより

【今月の目標】

夏を元気にすごそう！

あつ ほん ほん

暑さ本番です!

たいちょう ととの

体調を整え、こまめな水分補給を

すい ぶん ほ きゅう

梅雨が明けると一気に気温が上がります。熱中症を予防するには、きちんと水分補給すること・体調をととのえることが大切です。

すい ぶん ほ きゅう

水分補給のポイント

のどがかわいていなくても

1時間ごとにコップ1ぱい!

水や麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。



???



スポーツドリンクはなるべく

汗をたくさんかいたときだけ飲みましょう。

糖分と塩分がたくさん入っているの、ふだんはひかえるようにしましょう。



★ふだんからスポーツドリンクや炭酸飲料などの甘いものを飲みすぎていると、ごはんが食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、甘くない飲み物をえらびましょう。

たい ちょう かん り

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症になりやすいので注意!

あさ 朝ごはんぬき

No!



すいみんぶそく 睡眠不足



かぜなど 体調が悪い



★熱中症にならないためには、早ね・早おき・をして、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。

あつ さ

暑さを避けるポイント

すずしい服そうをする



ぼうしや日がさを つかう・日かげに入る



まわりの人と十分なきよりがとれるときはマスクを外す



部屋の中ではエアコンをつかう



★日ごろから運動で汗をかくようにしておくと、体が暑さになれて、熱中症になりにくくなります。