



おうちの人と
いっしょに
読みましょ

湿度の高い、暑い日が続いています。「疲れがとれない」「食欲がわかない」

など、夏ばて気味の人はいませんか？夏ばて対策には、規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事をすることが基本となります。

早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べ、

これからますます暑くなる夏を元気に過ごしましょう！



夏ばて予防には、栄養と休養が大切！

★こんな症状があったら、夏ばてかも…



授業中、ボーっとしてしまう



食欲がわかない



おなかの調子が悪い

★夏ばてを防ぐ・直すためには…？

元気ポイント！
ふやそう！

- ◎ 朝・昼・夕の食事をバランスよく
- ◎ こまめに水分補給
- ◎ 季節の野菜や果物を食べる

× つめたいものとりすぎ

× 朝ごはん抜き

× かたよった食事

やめよう！

NGポイント！

暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう*。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



給食室から！

4月からの1学期の学校給食へのご協力、ありがとうございました。

1学期の給食は7月19日(金)まで、また休み明けの給食は9月2日(月)から始まる予定です。

