7月給食をより ×:×:×:×:×:×:×:×:

日ごとに増していく暑さに、本格的な夏の訪れを感じま す。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつら いですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、 こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。 さて、もうすぐ夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜 ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられな かったり、生活リズムが崩れやすくなったりします。学校 があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・



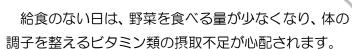




昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。 め(冷)たいもの のとり過ぎに 食べて ③ 丈夫な体し をつくろうし 気をつけよう人







- 体の抵抗力を高めるビタミンA
- 暑さストレスに負けないためのビタミンC

をしっかりとりましょう。夏野菜では、ピーマンやト マトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンC が豊富です。水分の補給にも役立ちます。

7/1~8/31 「鼠中厄予防強化月間」です。

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



水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

111



喉が渇いていなくても

1時間ごとにコップ1杯!



汗をたくさん かいたときは 塩分も忘れずに



★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。



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。











★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしつ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。

