

しょくいくだより

令和6年7月
京田辺市学校給食委員会

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日から8月31日は、「熱中症予防強化月間」です。

30℃を超えると、熱中症で倒れる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い日を元気に過ごせるように以下のことに気をつけましょう。

水分をとるポイント

【水やお茶を、少しずつ、こまめに飲みます】

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとります。

(朝起きたとき、お風呂に入る前と後、寝る前にも飲みます)



【汗をたくさんかいたときは、塩分もとります】

スポーツドリンクや、梅干し、塩あめなど、持ち歩きやすいものを常に持っておくと安心です。



スポーツドリンクは手作りできます

水 1リットル

食塩 1~2グラム

さとう 40グラム~80グラム(はちみつなら大さじ3~大さじ6) ※1

レモン果汁 お好みで数滴

① ボウルに水以外の材料を入れ、少量の水でよく溶かします。

② 残りの水を全てボウルに入れ、かき混ぜたら完成です。※2

※1 はちみつは1歳をすぎしてから使用します。

※2 入れておく容器はスポーツドリンク対応の水筒などを使用します。



! 甘い飲み物に注意

水分をとるために、甘い飲み物ばかり飲んでしまうと、肥満や糖尿病、虫歯の原因になります。また、飲み過ぎると食欲もなくなるので食事がじゅうぶんに食べられなくなり、夏バテの原因にもなります。

水分をとるためには甘くない飲み物を飲みましょう。

! 体調管理も大切に

【こんな人は、熱中症になりやすいので、注意が必要です】

! 朝ごはんを抜く



! 睡眠不足



! 風邪など体調がわる悪い



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休みましょう。



食育×クイズ レッツ! しょくいクイズ

熱中症にならないために気をつけることはなんですか。

- ① のどがかわいたら水分をとる。
- ② のどがカラカラになるまでがまんしてから、たっぷりと水分をとる。
- ③ のどがかわく前に、こまめに水分をとる。



【答え】③のどがかわく前に、こまめに水分をとる。
「のどがかわいた〜」となる前に水分をとる事が大切です。
ガブガブ飲むよりは、少しずつでもこまめに飲みましょう。