

# 食育だより 7月



練馬区立豊玉中学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、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。また、熱中症や夏ばてを防ぐには、規則正しい生活や栄養バランスのとれた食事が重要です。冷たいものの取り過ぎに注意したり、こまめな水分補給をしながら、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

## 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~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」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。

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渴いていなくても 1時間ごとにコップ1杯！</p> <p>起きた時や入浴の前後、寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに</p> <p>スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など</p>
--	--

★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。

### 体調管理のポイント

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。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など体調が悪い</p> <p>ゴホゴホ</p>	<p>太り気味</p>
--------------------------	-------------	------------------------------	-------------

★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、無理せずに休みましょう。

### 暑さを避けるポイント

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘の活用 日陰へ移動する</p>	<p>周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す</p>	<p>室内ではエアコンを使用する</p>
-----------------	-------------------------	--------------------------------	----------------------

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れていて、熱中症になりにくくなります。