



蒸し暑い日が多くなってきました。夏バテ気味ではないですか？まだまだ、本格的な暑さに体が慣れていない時期なので、水分と栄養補給をしっかりとって、熱中症などに、十分注意していきましょう。

## のどが乾く前にこまめな水分補給をしよう



わたしたちの体は暑さや運動などによって体温が上がると、体温が上がりにくいように汗をかいて調整しています。

汗をかくことによって失われた水分を補給しないまましていると、脱水状態になってしまいます。脱水がすすむと、体温を調整する働きや運動機能が低下したり、熱中症になったりします。のどが乾いたと感じた時にはすでに脱水が始まっているのでのどが乾く前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時にはスポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。

## 熱中症は屋内でも起こります

熱中症とは、高温多湿やスポーツ活動などによって、体の水分や塩分が失われて体温調節機能がうまく働かなくなることをいいます。

暑い日の屋外だけではなく、体育館などの閉め切った屋内で風の通りがないときなどは高温多湿になりやすく、熱中症が起こりやすくなります。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時はこまめに水分をとるなど熱中症予防をして、具合が悪いと感じたら、す

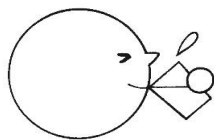


水分をこまめにとる

食事をきちんととる

休養を十分にとる

## 熱中症を防ぐには



## 7月の行事

☆7月7日 … 七夕



七夕には昔から「そうめん」を食べる習慣があります。七夕の日の給食はそうめん入りの「七夕かきたま汁」を出す予定です。



\* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。  
\* 果物以外は、全て加熱しています。  
\* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。

