



食育だより

文京区立第六中学校
令和3年7月19日
栄養士 澤谷 園美



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、やはり暑い日には辛いですね。周りの人と距離がと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。

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。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に、以下のポイントを参考にしてみてください。

水分補給のポイント

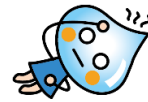
水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



<p>のどがかわいていなくても 1時間ごとにコップ1杯！</p>	<p>汗をたくさん かいたときは 塩分も忘れずに！</p>
--------------------------------------	---------------------------------------

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>朝ごはんめき No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>体調が悪い</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。

<p>夏休みの食生活 気をつけたい ポイント</p>	<p>なんでも食べて 丈夫な体 をつくろう</p>	<p>つめ(冷)たいもの とり過ぎに 気をつけよう</p>
<p>やさい(野菜)を しっかり 食べよう</p>	<p>すいぶん(水分) 補給を こまめに しよう</p>	<p>みんなで食事をする 機会をつくろう</p>