

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、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、 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>肥満・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>  <p>こまめな換気も忘れずに</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、熱中症になりにくくなります。

～国産の車エビが給食に登場します～

日本海老協会より、日本の海で育てられた車エビ1人2尾を無償で提供していただきます。農林水産省の事業の一つです。学校では7月16日に車エビのアヒージョ（スペイン料理）にして提供します。

