

7月



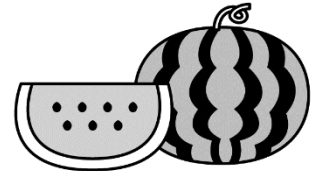
給食だより



令和6年度
魚沼市立広神東小学校

梅雨になると蒸し暑かったり、気温が急に高くなったりと、体が暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう。

熱中症や夏ばてを防ぐには、食生活が重要です。冷たい物のとり過ぎに気を付けて、こまめな水分補給や栄養バランスのよい食事を心掛け、夏を元気に過ごしましょう。



元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給



朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる



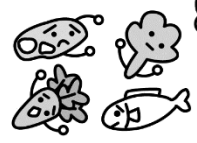
旬の野菜や果物を食事に取り入れる



冷たい物のとり過ぎ



偏った食事



朝ごはん抜き

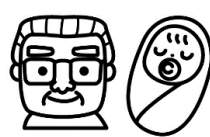


熱中症になりやすいのは？

体調の悪い人



高齢者・乳幼児



健康な人でも、睡眠不足や朝ご飯抜き、暑さに慣れていない時、激しい運動をした時は要注意！



予防のポイント



涼しい服装を心がける



こまめに水分をとる



食事・睡眠をしっかりととり、体調を整える



日陰を利用し、無理せず休憩する



室内では、扇風機やエアコンを上手に使う。

食事や睡眠だけでなく、日頃から、適度な運動で汗をかく習慣を付けておくことも、暑さに負けない体づくりにつながります。