

7月食育だより



令和4年6月30日
中野区立中野第一小学校

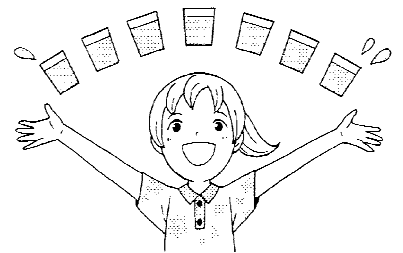
暑い日が増えてきました。もうすぐ夏本番ですね。暑さに負けずに元気にすごすためには毎日の食事をきちんと食べ、水分補給をしっかりとすることが大切です。バランス良く食べて免疫力を高めましょう。



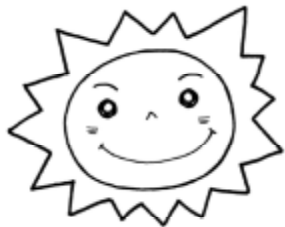
水分補給を忘れずに

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。「のどがかわいたな」と感じた時にはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水分を補給しましょう。

冷房の効いた室内では水や麦茶で十分です。一方、外遊びや運動をするときには途中だけでなく、始める前からこまめに水分補給をしましょう。



また、スポーツなどでたくさん汗をかく時には水分以外にも体に必要なミネラルなどの成分が体の外に出てしまいますので、塩分も補給すると効果的です。スポーツドリンクはおすすめですが、糖分も含まれているので、水の代わりにたくさん飲み過ぎるのは気をつけましょう。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんめきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続け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、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>喉が渇いていなくても 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、むし菌の原因になります。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。