



家庭数

食育だより 令和5年7月号 朝霞市立朝霞第六小学校

いよいよ夏本番となりました。気温が高く蒸し暑い日が続くと、体の機能も低下し食欲も衰えがちになります。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。





スポーツ時の熱中症を防ごう！



暑い夏は、汗を多くかくので体の水分が失われやすくなります。特にスポーツ活動をするときには熱中症にならないように注意する必要があります。梅雨明けなど急に暑くなったときも要注意です。意識してこまめに水分補給をしましょう。

その症状、熱中症かも…



てあし ふっしん
手足や腹筋にけいれん
(足がつるなど)や筋肉
つうお
痛が起こる



ぜんしん
全身のだるさやめまい、
はきげ と すつう
吐き気、おう吐、頭痛
などが起こる



みやく はや
脈が早くなったり、
かお あお
顔が青ざめる



あし
足がもたつく、ふらつく、
とつぜんすわ こ たあ
突然座り込む、立ち上が
れないなど

このような症状が見られたら、まず意識がしっかりしているかを確認し、応答がおかしい場合は、すぐに救急隊を要請し、涼しい場所に移して体を冷やすなどの手当てをします。意識がはっきりしている場合でも涼しい場所に移し、体の冷却と水分補給をします。周りの大人にも知らせて注意深く経過を見守りましょう。

熱中症の予防のためには

気分が悪くなったら、無理をしない！

運動前には、必ず体調のチェックをし、運動中も体調が悪くなったら無理に続けないようにします。また、急に暑くなった時や休み明けは運動を軽くして、じょじょに体を慣らすようにしましょう。なお35℃以上の環境下では運動は原則中止です。

涼しい服装をして、外ではぼうしをかぶる！

服の素材は吸湿性や通気性のよいものにします。外で活動するときには帽子をかぶり、直射日光が当たるのを防ぎましょう。

「のどが渴く前に飲む」 こまめな水分補給を心がける！

ふだんは…



みず

むぎちや
麦茶

あせ 汗をたくさんかいたとき



スポーツドリンク

けいこう すいえき
経口補水液

食べ物からも



ごはん

しるもの
汁物

きゅうり

トマト

なす

とうがん

すいか

もも