

食育だより

7月号

特集：水分補給

大阪市立東住吉中学校

令和8年度

いよいよ明日から待ちに待った夏休みです。体調を崩すことなくお過ごしください。
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度を
超えると、熱中症で体調を崩す人が増えます。35度を超える猛暑日も予想されますので熱中症
にならないように、日ごろから水分補給や食事など生活習慣に気を付けて過ごしましょう。

「熱中症予防強化月間です」！！

水分補給のポイント

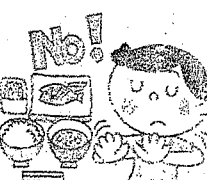
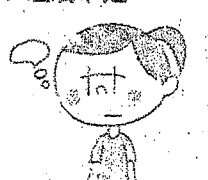
水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が潤いていなくても 1時間ごとにコップ1杯！ 起きた時や 入浴の前後 寝る前にも 	汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに スポーツドリン ク、0.1～0.2% の食塩水、梅干 し、塩飴など 
---	---

★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。

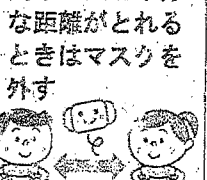
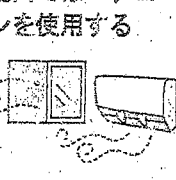
体調管理のポイント

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。

朝ごはん抜き No! 	睡眠不足 	風邪など 体調が悪い 	太り気味 
--	---	---	--

★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

涼しい服装をする 	帽子や日傘の活用 日陰へ移動する 	周りの人と十分な 距離がとれる ときはマスクを 外す 	室内ではエアコン を使用する 
---	---	---	--

★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、体が暑さに慣れいて、熱中症になりにくくなります。

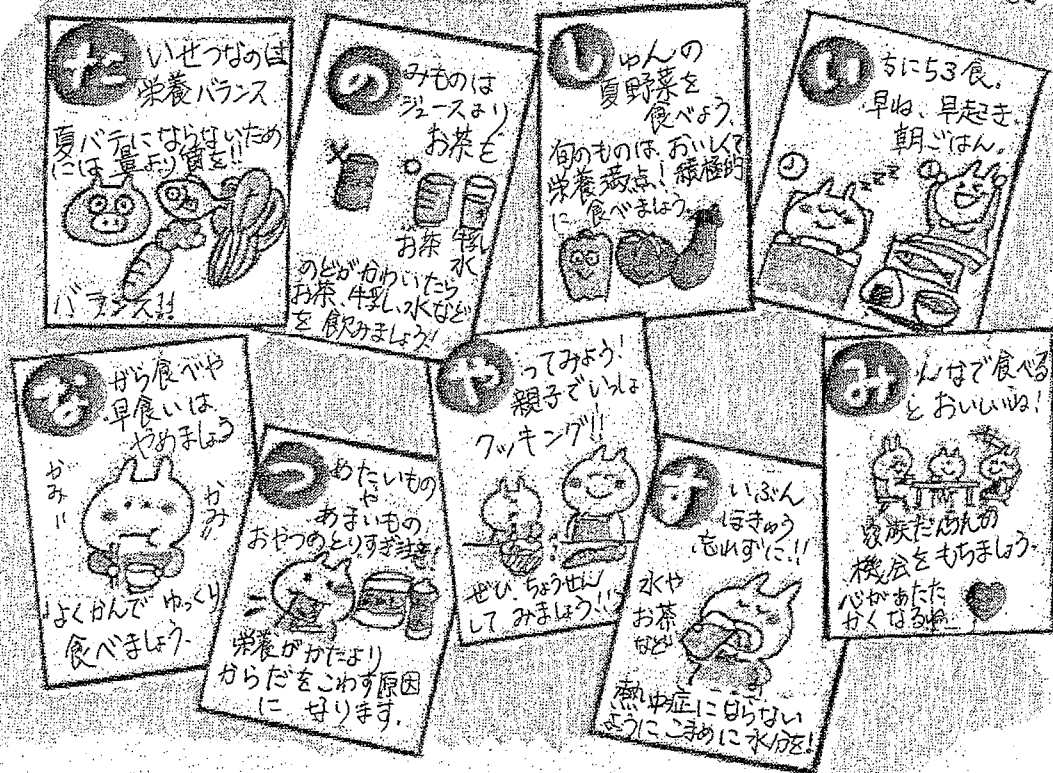


7月食レポ

楽しい夏休み!!

～食生活で気を付けてほしいこと～

夏休みは、部活動や祭り、旅行など楽しい予定もたくさんあると思います。そんな時に体調を崩しては台無しですね。そんなことがないように、夏休みの食生活を気を付けてほしいと思います。2学期に、元気な皆さんの顔を見れることを楽しみにしています。



保護者の皆様

年々暑さが厳しく、気候の変動もあり、体調を整えることに気をを使う機会が増えました。夏休みはご家族でお出かけの機会もあると思います。どうぞ体調にご注意頂きまして、ゆっくりお過ごしください。