

平成29年度



# 7月 給食たより

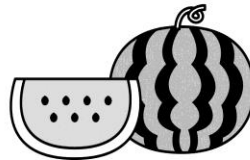


奄美市立 小中学校

は 晴れた日が続き、奄美の暑さが増してきました。暑い夏だからこそ、海や川や山へ出かけ、この季節にしか楽しめない遊びを満喫しましょう。ただし、熱中症にならないために、屋外では帽子をかぶり、飲み物を持って出かけましょう。



奄美の厳しい暑さの中で熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。冷たいものとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



## 元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

**こまめな水分補給**

旬の野菜や果物を食事に取り入れる

朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

冷たいものとり過ぎ

朝ごはん抜き

偏った食事

## 熱中症にご注意ください!

急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

### 熱中症になりやすいのは?

高齢者・乳幼児 障害や持病のある人 体調の悪い人 肥満の人

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意!

### 予防のポイント

食事・睡眠をしっかりととり、体調を整える

涼しい服装を心がける

こまめに水分をとる

日傘や帽子を使う

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で温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

### 水分補給、なぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりすると体内の水分が不足すると脱水症状が起り、脱水が進むと命にかかわり危険です。

### 水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます!

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g