

夏休み

給食だより

富山市立大久保小学校

いよいよ夏休みが始まります。

夏休みはついつい気が緩み、夜更かしや朝寝坊、間食の摂りすぎ等で食生活も乱れがちになり、その結果、体調を崩してしまうこともあります。暑くて食欲がわかないこともありますが、朝・昼・夜の食事はしっかり摂りましょう。そして、運動・休養も上手に取り入れ、夏休みを健康で有意義に過ごせるように心掛けましょう。

体調を整え、こまめな水分補給を！

熱中症を予防するには、体調を整えること、きちんとした水分補給をすることが大切です。



水分補給のポイント

のどが渴いていなくても、1時間ごとにコップ1杯飲みましょう！



水やお茶を少しづつ、飲みましょう。

スポーツドリンクは、運動などで汗をたくさんかいたときだけ飲みましょう！



スポーツドリンクには、塩分と糖分がたくさん入っているので、普段は控えるようにしましょう。



日常的に、スポーツドリンクや炭酸飲料等の甘い飲み物を飲み過ぎていると、空腹感が感じにくくなり、食事が食べられなくなり、夏バテの原因となることもあります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選ぶようにしましょう。



体調管理のポイント

こんな人は、熱中症になりやすいので注意しましょう！

朝ごはんぬき



睡眠不足



かぜ等で体調が悪い



熱中症にならないためには、早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べることが大切です。



暑さを避けるポイント

涼しい服装にする



帽子や日傘を使う
日陰に入る



部屋の中ではエアコンを使う



日頃から運動で汗をかくようにしておくと、体が熱さに慣れて、熱中症になりにくくなります。