

ねっちゅうしょう 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



すいぶん ほきゅう 水分補給のポイント

すいぶん ほきゅう きほん みず むぎちゃ 水分補給の基本は水や麦茶で、たくさん汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

かわのどが渇いたかん 感じる前にの飲む



ばいてい ど コップ1杯程度をこまめにの飲む



あせ 汗をたくさんかいたときには えんぶん いっしょ 塩分も一緒にとる



あさ しっかり朝ごはんを食べるポイント

おな じかん しょくじ だいたい同じ時間に食事をする

はやね



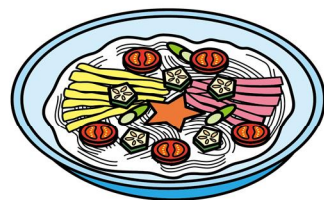
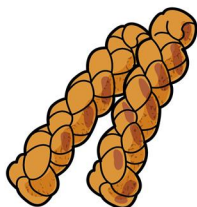
はやおき



よる 夜おそくにたくさん食べないようにする。

7/7 七夕 「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんになると、栄養のバランスが良くなります!

★朝ごはんをたべよう★

～保護者のみなさまへ～

厚生労働省が定めた第4次食育推進基本計画の中に、朝食を欠食する子供の割合を0%とする目標が掲げられています。(令和元年の国の現状値4.6%)令和6年12月実施のアンケートでは、上河内東小の朝食を食べないことがある児童の割合は7.4%と、国の値よりやや高くなっています。

朝食を食べられない理由を聞くと、食べる時間がないから、おなかがすいていないからが多く、夜型の生活からくる生活習慣の乱れが影響していると考えられます。

3食の食事の中でこれほど朝ごはんが重要視されているのは、心身の健康にとっても重要な3つの役割を果たしているからです。

① 頭が働くようになる

朝ごはんを食べない人は、食べない人に比べて勉強に集中できない、ぼーっとする、イライラすると感じる人が多いという調査結果があります。朝ごはんは、午前中の活動のエネルギーになるので、特に午前中の授業に集中できなくなることがあります。



② 体が目覚め、動く準備をする

朝ごはんを食べることで、体温が上がります。体温が上がると脳と体がしっかり目覚め、活動する準備が整います。



③ 腸が動き出す

ごはんが刺激となり夜のあいだに休んでいた腸が動き出します。この刺激によって排便が促されるので、便秘の予防になります。



1日に必要なエネルギー量は十分とれたとしても、朝に食事をしていないと、午前中の活動のエネルギーは足りなくなります。食べる習慣のなかった子供には、食べやすいものを少量からでもいいので、何かを口に入れることから始めてみてください。牛乳コップ1杯からでも大丈夫です。

塾や習い事などでご飯の時間が遅くなる場合は、食事を予定の前後2回に分け、夜遅い時間に食べるものは消化の良いものにするといいです。

暑い時期には、朝に水分と塩分の補給ができていないため、熱中症にもなりやすくなります。ぜひ家族で朝ごはんや生活習慣について振り返ってみてください。

