



食育だより

平成26年7月号

宇都宮市立鬼怒中学校

7月 July

文月（ふみづき、ふづき）

熱中症に注意しましょう！

蒸し暑い日が続いていますが、食欲が落ちていませんか？

バランスよく栄養や水分をとって、暑さに負けない体を作りましょう！



熱中症とは・・・



高温多湿な環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が上手く働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気やだるさ、疲労感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

熱中症を予防しよう！



水分補給

こまめな水分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう！

暑さを避ける

- ・ 通気性の良い衣服や帽子の着用
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

バランスのとれた食事をとる

規則正しい食事は熱中症を防ぎます。朝は、寝ているときに汗をかくて脱水状態になっていることもあります。

体に必要な栄養分と水分を確保するためにも、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しく、栄養バランスを考えて食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが良くなります。

主食……ごはん、パン、めん類など

主菜……魚、肉、卵、豆、豆製品など

副菜……野菜、いも類、海藻、乳製品など

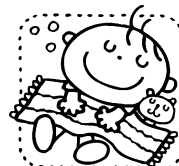


体調管理

疲れている時、睡眠不足の時、体調の悪い時は熱中症にかかりやすくなるので、休息をとるようにしましょう。

寝苦しい夜は、空気の通りをよくしたり、通気性の良い寝具を使うなどして、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。

昼間も疲れを感じたら、その日の体調を考慮して無理せず、涼しい場所で休息をとるようにしましょう。



暑さの感じ方や、暑さに対する抵抗力は個人によって異なります。

自分の体調の変化に気を付け、熱中症を予防しましょう。