

危険

な熱中症・・・



★こまめな水分補給が大切！★ 喉が渴いてからでは遅い！渴いてなくても飲みましょう。

☆スポーツドリンク・・・糖分量（約 40g/500ml）入っています。たくさん汗が出た時に飲みましょう！ それ以外は水や麦茶をおすすめします。



©少年写真新聞社2019

スポーツ飲料を凍らせて
持ち歩いてもいいの？

糖などを含む液体は水よりも凍りにくく、とけやすい性質があります。そのため、とけ始めは濃く、とけ終わりは薄いので凍らせない方がよいでしょう。また日常的にスポーツ飲料を飲むと、塩分や糖分量のとりすぎになります。普段は水や麦茶などを飲みましょう。



©少年写真新聞社2018

学校には持ってこれませんが・・・

★果汁 100%ジュース・・・糖分量がかなり多く入っています。飲み過ぎないように。

☆清涼飲料水・・・カロリー0とカロリーオフは違います。栄養成分をよく見ましょう。

朝ごはんをしっかり食べることが、熱中症対策に有効です！



甘いシュワシュワなジュースは暑い時に飲むと最高です！でも糖分には、止められなくなるという中毒性があるので気をつけてください。

砂糖は体内でエネルギーとして燃やすときに、ビタミン B1 を必要とします。糖分量を摂りすぎるとビタミン B1 が欠乏し、筋肉の萎縮や食欲不振、集中力低下、疲労感などが生じます。糖分量の摂りすぎには気をつけましょう。

水筒の中を check !



水筒の内部がステンレスやアルミなど金属のものは、使っていると傷ができ、そこから内部の銅が露出することがあります。すると酸性のドリンクと銅が反応することで腐食がすすみ、そのサビが飲み物と混ざり、中毒症状を発生させます。

「フッ素コーティングだから」「スポドリ対応だから」と思わず、一度ご確認ください！
約 4-5 時間で中毒になる危険性が上がると言われています。よろしくおねがいします。





休みに入ると、夜更かしなど不規則な生活になってしまいがちです。規則正しい生活リズムにするためにも休み中を利用して、家庭の中の仕事を手伝う機会を作りましょう。普段からしている人は、継続して続けてくださいね。



家族や自分のための 食事づくり

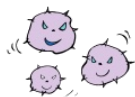
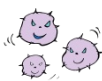


夏休み中に家族や自分の食事づくりを試みませんか？

朝食や夕食など、自分でメニューを考えて家族や自分のために料理を作ってみましょう。1食分の献立を考えるきっかけにもなります。栄養のバランスやいろいろ、味つけなども考えてつくりましょう。



気をつけたい！食中毒



食中毒予防のためには細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を守ることが大切です。調理前の手洗いや、食品や調理器具を衛生的に取り扱うこと、加熱調理の際には肉や魚などは十分に加熱すること、また調理したものは早めに食べる事を守りましょう。

お弁当の場合は食材が悪くならないような工夫をしましょう。

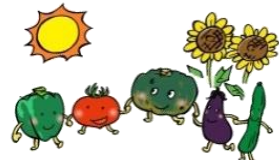
夏を元気に過ごすために！

8月1日～
夏休みです！



★夏野菜を食べよう！

太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富で夏バテ防止に役立ちます。また夏野菜にはトマトやきゅうり、なすなど水分を多く含むものがあり、体の熱を冷やす効果や水分補給にもなります。おいしい夏野菜をいっぱい食べて、熱中症や夏バテに負けない元気な体を作りましょう。



★朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを決まった時間に食べる事は、生活リズムを崩さないためにもとても重要です！午前中の勉強や部活動のエネルギーとなり、全身のスイッチが入ります。



★冷たい物の飲みすぎ食べすぎに 気をつけよう！

暑さが厳しくなってくると、ジュースやアイスなどの冷たいものが欲しくなりますが、取りすぎは胃腸の働きを弱め、消化不良や食欲がなくなり夏バテになる原因になりますので、注意しましょう。



おらせ

7月21日(火)の給食に出る予定の冷奴ですが、都合により提供無しになりました。よろしくお願ひします。

放射性物質検査結果について

7月7日使用の篠井町産米を検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。