



暑い日が続いています。みなさん体調はいかがでしょう。暑い日が続くと、「夏バテ」や「熱中症」に注意が必要です。熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節がうまく働かなくなることで起こります。予防するには、こまめな水分補給に加え、バランスの良い食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいるときは涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪いときは、すぐに周りの人に知らせましょう。

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ や食べすぎに注意



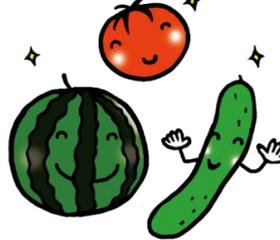
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷や中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり 食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

水分補給は、のどがかわく前に!

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいたと感じるときには、もうすでに脱水が始まっているといわれています。のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。ジュースやスポーツドリンクは飲みすぎると、糖分のとりすぎや虫歯の原因になってしまうので、ふだんの水分補給は、水や麦茶がおすすめです。



©少年写真新聞社2020

©少年写真新聞社2020

夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな?
点と点をつないでね。

南	玉	茄	苦	胡
瓜	蜀黍	子	瓜	瓜
・	・	・	・	・
・	・	・	・	・
な	ゴ	き	か	と
す	ー	よ	ぼ	じ
	ヤ	う	ち	い
	(にかうり)	こ		



夏休み明けの献立 8月26日(金)

ごはん、牛乳、チキンカレー、海藻サラダ(和風ごまドレッシング)、ミニフィッシュ

8、9月の献立表は夏休み明けに配布します。アレルギー対応については個別で連絡します。

©少年写真新聞社2020

©少年写真新聞社2020