

7月給食だより

暑さも日々増していく本格的な夏もすぐそこまで来ているようです。子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。さて7月7日は、七夕の日です。笹飾りの短冊の色には意味があることを皆さんは知っていますか？《紫（黒）：学業の向上心》《青：人間力を高める》《赤：感謝の気持ち》《黄色：信頼》《白：義務や規則を守る》短冊にお願いごとを書く際には対応した色にお願いごとを書くと良いと言われています。ぜひ意識してみてくださいね。



今月の目標！ 熱中症にならない為に、正しい水分補給の仕方を知ろう！



水分補給を徹底しよう！



夏の陽気が顔を出し、気温もどんどん高くなってきています。水分補給を上手にしていきましょう。軽い脱水症状になると人はのどが渇きにくくなります。“のどが渇いたな”と思う前にこまめに水分補給を行うことが重要です。また、体を動かしている時は **15~20分**に**一回程度**行いましょう。汗からは水分と同時にミネラルも失われます。体を動かす前は特に、朝ごはんなど食事をしっかり摂り、またスポーツドリンクなども有効に活用しましょう。



どうして起こるの？

熱中症



熱中症は、汗がかけなくなり、体温調節ができなくなるため起こります。体調にもよりますが、十分な水分補給をしないで運動すると発症しやすいと言われています。さらに子どもは、大人よりも脱水症状を起こしやすいので、より注意が必要です。

こまめに観察！熱中症チェック！

子どもは、言葉では伝えられないことや急激に悪化する場合があります。何度もチェックをして確認してみましょう。

<https://oshiete-dr.net>
教えて！ドクター

熱 熱中症	https://oshiete-dr.net 教えて！ドクター
I度 [軽症]	<ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど） とんとん汗をかく 手足のしびれ 気分不快感 <p>発汗 平熱</p> <p>●意識障害なし ●熱はあまり上がらない</p>
II度 [中等症]	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 だるさ 疲れ <p>発汗 40度未満</p> <p>●発汗あり ●体温は~40度未満 ●意識障害なし</p>
III度 [重症]	<ul style="list-style-type: none"> 呼びかけへの反応がおかしい けいれん 真つすぐ走れない 異常な高温 異常な発汗もしくは汗が出なくなる 肝臓や腎臓の障害など <p>異常発汗 異常な発汗停止 高温</p>
+	
救急車を呼ぶ 119	

夏バテしていませんか？



夏バテとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、**全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少**などです。暑い夏を乗り切るために夏バテの対策を行いましょう！

夏を乗り切る夏バテ対策

①栄養バランスの良い食事をとろう！



主食、主菜、副菜、汁物をバランスよく食べましょう。

②温かい食べ物をとろう！



つめたいものばかりではなく、温かいものをとりましょう。

③しっかり睡眠をとろう！



睡眠は、体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。