



7月 岩五給食だより

令和8年6月30日

江戸川区立小岩第五中学校



<7月の給食目標> 暑さに負けない体をつくろう!

梅雨の真っ最中で、パツとしない天気の日が多いですが、曇っていてもじめじめと蒸し暑い日々には夏の到来を感じます。「食事」・「運動」・「睡眠」を基本とした生活習慣をととのえ、これからの本格的な暑さに備えましょう。

≪7月と8月は「熱中症予防強化月間」! ~水分補給について考えよう~≫
気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

秘伝 熱中症予防のポイント

①日頃の体調管理 ~暑さに負けない体をつくりましょう~

- ☑ **早寝・早起き・朝ご飯!**
良い1日の始まりは朝食から! 早寝・早起きで食べる時間を確保し、毎日欠かさずに食べましょう。
- ☑ **質の良い睡眠!**
寝る前のスマホやゲームは厳禁! 快適な睡眠の妨げになります。7~8時間、質の良い睡眠をとり、しっかり心と体を休めましょう。(エアコンを使うときは冷やしすぎに注意してくださいね。)
- ☑ **適度な運動!**
ウォーキングなどの軽い運動で汗をかく習慣をつけ、体を暑さに慣れさせましょう。
- ☑ **栄養バランスのととのった食事!**
「量」より「質」が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスをとりやすいです。

②暑さを避ける ~暑さと上手に付き合ひましょう~

- ☑ **涼しい服装をする!**
- ☑ **帽子や日傘を使用し、日陰へ移動する!**
- ☑ **室内ではエアコンを使用する!**



③こまめな水分補給 ~水や麦茶などを、少しずつ・こまめに飲みましょう~

- ☑ **のどが渴いていなくても、1時間ごとにコップ1杯!**
起きた時、トイレに行った後、入浴の前後、寝る前、などタイミングを決めておくのも手です。
- ☑ **汗をたくさんかいたときには、塩分を忘れずに!**
0.1~0.2%程度の濃度の食塩水が最適。スポーツドリンク、梅干、塩飴などを活用しましょう。