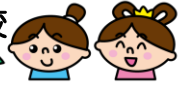


7月 岩五給食だより

令和6年6月28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!

例年より遅い梅雨入りを迎え、じめじめとした日が続いていますが、晴れた日には強い日差しと高い気温に夏の到来を感じます。「食事」・「運動」・「睡眠」を基本とした生活リズムをととのえ、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」です! >>

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。

① 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～

<p>のどが渇いていなくても 1時間ごとにコップ1杯!</p> <p>起きた時、 入浴の前後、 寝る前にも</p>	<p>汗をたくさんかいたときは 塩分も忘れずに!</p> <p>スポーツドリンク、 0.1～0.2%の食塩水、 梅干、塩飴など</p>
---	---

※炭酸飲料やジュースは砂糖を多く含んでいるので水分補給には適しません。基本的には水や麦茶を!

② 日頃の体調管理 ～こんな人は熱中症のリスクが高まるので注意が必要です～

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>体調が悪い</p> <p>ゴホゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	--------------------------	----------------

※早寝・早起き・朝ご飯のほか、体を暑さに慣れさせるため軽い運動で汗をかく習慣をつけることも大切!

③ 暑さを避ける ～暑さと上手に付き合いましょう～

<p>涼しい服装をする</p>	<p>帽子や日傘を活用し 日陰へ移動する</p>	<p>室内ではエアコンを 使用する</p>
-----------------	------------------------------	---------------------------

もうすぐ夏休み!
暑さに負けずに楽しい夏を
すごしましょう♪