

7月 給食だより



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



毎日、暑い日が続きますね。この時期、特に気をつけなくてはならないのが、
熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症
化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調
を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ご
はん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ご
はんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は、水や麦茶を飲むこと。
汗をかいたときには、スポーツドリンクなど
も利用しましょう。

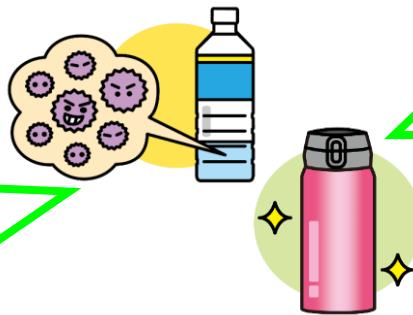


のどが渴いたと
感じる前に
飲みましょう

コップ1杯程度を
こまめに飲むと
良いです

汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とりましょう

ペットボトルは、飲みかけのま
ま放置すると細菌が増えて、
食中毒を起こす危険性があ
ります。口をつけたら早めに
飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキ
ン類を取り外して、それぞれ
洗剤でよく洗い、しっかり
乾かしましょう。



予定献立表、給食だよりは、
原小学校 HP で、カラーで
ご覧いただけます。

