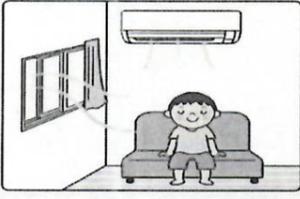


9月給食だよ!



今年度は短い夏休みでしたが、リフレッシュできましたか。学校では、また、子どもたちの元気な笑顔が戻ってきました。しかし、まだまだ、暑さが続きます。「新しい生活様式」の中でこんなことに気をつけて熱中症予防をしましょう。

暑さを避けよう!



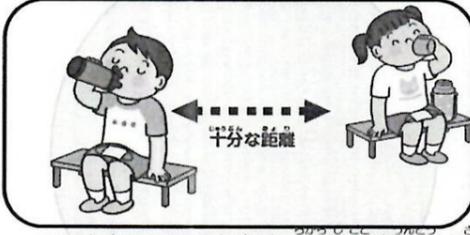
エアコンを利用しよう。感染症の予防のため換気扇や窓を開けることで換気も確保(2カ所開ける)。涼しい服装をし、急に暑くなった日はとくに注意しよう。

のどが乾く前に水か麦茶でこまめに水分補給をしよう。一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。



こまめに水分補給をしよう

適宜、マスクをはずそう!



マスクをしているときは、力仕事や運動は避けよう。周りの人との距離を十分に取れる場所で、ときどきマスクを外して休憩しよう。

日ごろから健康管理を!



日ごろから体温測定して健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体調が悪いと感じたときは無理をせず、家でしっかり休もう。

子どもや高齢者は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の人からも積極的な声かけをお願いします。

参考：環境省・厚生労働省(2020.5月)「令和2年度の熱中症予防行動」

家族で食事をしていますか?

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。こんなときだからこそ、家族で食事をする時ぐらいは、一緒に食べ、学校のことなどいろいろな話をしましょう。