

給食・食育だより

西郷村学校給食センター

令和8年度 第4号

文責：所 長 池田 早苗

文書：栄養教諭 菅野 美穂

熱中症予防強化キャンペーン 実施中！！

気温の高い日が続き、熱中症になる危険が高い季節がやってきました。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の2つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。



すい ぶん ほ きゅう

水分補給のポイント

こまめに少しずつ！がポイント！！

喉が渴いていなくても

1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは

塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1～0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

たい ちよう かん り

体調管理のポイント

こんな人は熱中症のリスクが高くなるので注意！

朝ごはん抜き



睡眠不足



風邪など
体調が悪い



肥満・太り気味



★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

なつ やす

もうすぐ夏休み！

夏休みは、学校がある時と比べて自由になる時間が多いため、生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べて、体調をととのえましょう。夏休みを利用して、食事の準備や後片付け、料理のお手伝いにも、ぜひ挑戦してみてください。

二学期、また元気な皆さんに会えるのを楽しみにしていますね！

1 はやね はやお 早寝・早起きをして あさ 朝ごはんを食べる	2 にち しょく 1日3食をバランス よく食べる
3 こまめに すいぶん 水分をとる	4 つめ もの 冷たい物、おやつは とり過ぎない

なつ やす
夏休みの
食生活
4か条