



令和7年6月27日
津幡町立英田小学校
(長子に配付します)

梅雨が明けると、本格的な夏の到来です。暑い夏を元気に過ごすために、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症に気をつけよう！

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこへさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

こまめな水分補給を！

のどが渇いていなくても、水やお茶でこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクは、運動などで一度にたくさん汗をかいたときは良いですが、水代わりにいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながるので注意しましょう。



しっかり食事を！

栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本です。

水分の多い夏野菜やご飯、汁物を上手に組み入れましょう。



たっぷりの睡眠を！

熱中症予防には“睡眠”も大切です。涼しい服装・環境を心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。寝る前の水分補給も大切です。



おやつのとり方を考えよう

暑くなると、冷たいジュースやアイスを食べ過ぎてしまうこともあると思います。おやつは楽しみの一つでもあります。成長期に必要な栄養素を補給するという大切な役割もあります。

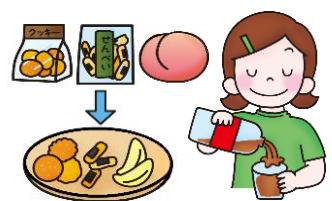
食べ方や選び方を工夫して、体に良いおやつのとり方を考えましょう。

時間を決めて



時間を決めずにだらだら食べていると、おなかがかさず、食事がきちんと食べられなくなります。また、むし歯の原因にもなります。

量を決めて



袋ごと、ペットボトルに入ったままだと、つい食べ過ぎてしまいます。お皿にわけたり、コップに注いだりして量を決めましょう。

栄養のことも考えて

おやつ＝甘い物ではありません。食事を補う意味で、牛乳・乳製品やくだものなどを取り入れ、カルシウムやビタミンの補給ができると良いですね。

カルシウム豊富な牛乳は、成長期のおやつとしてもおすすめです。



砂糖や油のとりすぎに
つながりやすい

カルシウムやビタミンなど不
足しがちな栄養を補える