

# 7月 給食だより



令和6年7月  
かほく市第2学校給食センター  
所長：竹本 武  
栄養士：坂井 雅代 刈本 杏子

## ねっちゅうしょう 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



強い日差しが本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に熱中症に気をつけなくてはなりません。“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。予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、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。



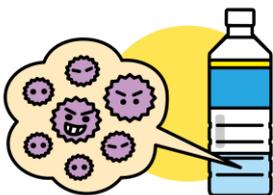
のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



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。

## ねっちゅうしょう 熱中症を防ぐ「食生活」のポイント

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。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動をするためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

また、暑さで汗をかくとカリウムも失われます。カリウムは細胞内液に多く含まれていて、失われると細胞内が脱水症状になります。細胞内脱水は熱中症になってしまった際の回復に影響を与えます。余分な塩分を出してくれる働きのあるカリウムですが、汗をかいた時には意識して摂りたい栄養素のひとつです。野菜や果物、海藻類、豆類などに多く含まれています。

### 早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



### カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

