

# EAT通信 7月

令和7年(2025年)  
わかやまし  
和歌山市

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

この時期、特に気をつけなくてはいけ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。

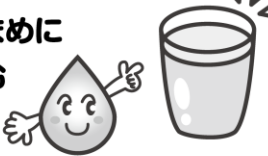
**水分補給のポイント**

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取る





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。

☆うちのひとといっしょにみてくださいね!

## 今月の給食目標「よい食べ方をしよう」

☆ よくかんで、適度な時間で食べるようにしよう

☆ 食べ物を口に入れたまま、しゃべらないようにしよう



正しい姿勢で食べましょう。



食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。



よくかむことを意識しましょう。  
かむ かむ



食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。



食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。



早食いは危険です。絶対やめましょう。



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

