

ほけんだより 7月

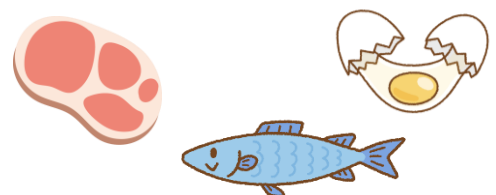
7月に入り、いよいよこれから夏本番です。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。こまめに水分補給ができるように、水・お茶・スポーツドリンクなど飲み物を持参して登校するようにしましょう。また、夏バテを予防するために、日々の生活習慣を整え、食事で必要な栄養素をバランスよく摂取しましょう。

夏バテを予防する栄養素

夏は、のどごしのよいそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して取る必要があります。

タンパク質


筋肉の疲労回復や身体の持久力向上



肉・魚・卵など

ビタミンB群

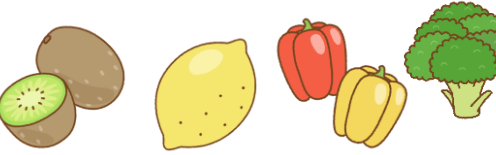
疲労回復やエネルギーの代謝を助ける



豚肉・ウナギ・玄米など

ビタミンC

疲労回復や免疫機能の向上



キウイ・レモン
パプリカ・ブロッコリーなど





クエン酸

食欲増進や乳酸を減らす



オレンジ・梅干し・酢など

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている 	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

危険! 熱中症が起りやすい条件

からだ

- ・栄養不足
- ・体調不良
- ・脱水状態(下痢など)

行動

- ・激しい運動
- ・慣れない運動
- ・水分をとっていない

環境

- ・気温(室温)、湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い
- ・急に暑くなった

