

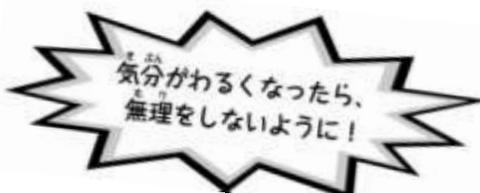


広島市立井原小学校 平成 25 年 7 月 1 日

はじめとした梅雨の季節からなかなか抜け出せない今日この頃。7月になると、太陽が顔を出す日が増え、カラッと晴れることが多くなるでしょう。そんな時期は熱中症のリスクが高まります。

少しずつ暑さに慣れていくことも、熱中症予防の大切なポイントです。水分補給や体調管理に気をつけながら、比較的涼しい朝や夕方に外遊びをするなど、暑さに負けない体づくりをしていってもらえたらと思います。

熱中症に注意して！！



熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15～30分ごとにとるようにしよう！

こまめに水分をとる！



熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1～2gの塩をまぜたぐらいがちょうどいい濃さです。

水分は、うすい食塩水がいい！



★のど
次のような症状はありませんか。
・のどの痛み
・咳が出る
・声がかれている
・扁桃腺が腫れている



★目
次のような症状はありませんか。
・充血している
・涙目になっている
・目やにがでている



★鼻
次のような症状はありませんか。
・鼻が詰まっている
・鼻水が出ている



★お腹
●次のような様子、症状はありませんか。
・お腹が痛い
・下痢をしている
・嘔吐



★耳
次のような症状はありませんか。
・耳が痛い



プールの日には特に
体調管理を
お願いします★

★全身
●次のような様子、症状はありませんか。
・元気がない
・機嫌が悪い
・ぐったりしている
・顔色が悪い
・食欲がない
●次のような症状はありませんか。
・熱がある
・皮膚がただれている、かぶれている
・ケガをしている



□当たりのよい豆腐を使って

プラス1で栄養アップ↑

暑さで食欲がなくなる時期に、しっかり栄養をプラス

食感に変化をつけて、丸のみ防止
+ちりめんじゃこ

- ①食べやすく切った豆腐をごはんのにせる。
- ②ちりめんじゃこ、かつおぶし、細かくちぎったのりをトッピング。

かみごたえのあるものをプラスすると、しっかりかんで食べられます。

見た目もカラフルに
+ゆで野菜

- ①野菜（オクラ、にんじんなど）を食べやすい大きさに切ってゆでる。
- ②豆腐をくずしながら、①とあえる。

味付けは、和風だしと少量のしょうゆで。

※食材によるアレルギーには、各ご家庭で注意の上、ご利用ください。

7月の予定

- 2～4日 生活習慣アンケート（各クラスで実施）
- 8日 招待給食（2年生と給食の先生）
- 19日 給食終了

