

だんだんと厳しい暑さになってきて、本格的に夏が近づいてきました。梅雨が明けると、気温も一気に上がり熱中症のリスクも高まります。食事や睡眠など規則正しい生活と、こまめな水分補給で熱中症対策をしましょう。

ひとの体は、約60%が水分でできていると言われています。そのうちの1~2%が失われると、のどがかわいたと感じ、3%になると頭がぼんやりしたり、食欲がなくなったりします。

そして4~5%になると、頭痛やめまい、吐き気などの症状が現れます。これがいわゆる熱中症という状態です。

それ以上の水分が体内から失われてしまうと、全身のけいれんや意識障害を引き起こし、命の危険につながることもあります。



無知と無理が熱中症に繋がる？！

— 知っておきたい予防のポイント —



「水分」をこまめに取ろう のどがかわいたなと思ってからではもう遅い！ 水分補給には、水やカフェインの入っていない麦茶がオススメです。 	「塩分」をほどよく取ろう 汗をかくと、体内の水分と一緒にミネラルや塩分もうばわれてしまいます。 飲みすぎはよくないですが、スポーツドリンクなども上手に利用しましょう。 	「室内」をすずしくしよう 環境への配慮もとても大切ですが、無理して暑さをがまんし過ぎるのも禁物です！ エアコンや扇風機を適度に活用しましょう。 
「日差し」をよけよう 外出するときは帽子をかぶったり、日傘をさしたりして直射日光を避けましょう。 歩くときや遊ぶ場所も、なるべく日陰を選ぶとよいです◎ 	「睡眠環境」を整えよう 意外にも、熱中症のおよそ4割は寝ている間に起きています。 寝る前に水分補給をしたり、氷枕を使うなどぐっすり眠れる環境を整えましょう。 	「丈夫な体」をつくらう バランスのよい食事を三食しっかりと取りましょう。 また、室内にいるばかりではなく、適度に運動をして暑さに負けない強い体をつくりましょう。 



9月のおすすめ！献立紹介



9月19日(火) ごはん マーボーなす 切干大根と青菜の中華和え チキンナゲット 牛乳

9月の食育献立のテーマは「大阪産(おおさかもん)」です。メインのマーボーなすに使用しているなすと、切干大根と青菜の中華和えの小松菜は大阪でとれたものを使用しています。



9月29日(金) ごはん すき焼き キャベツのゆず胡椒炒め みたらし団子 油揚げのみそ汁 牛乳

今年は29日がお月見です。お月見にはススキという植物を飾り、月に見立てたお団子をお供えする風習があります。また、里芋や栗など収穫されたばかりの農作物をお供えしたり、収穫に感謝しながら食べたりもします。給食ではデザートにみたらし団子をつけました！