

令和7年度 7月

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

つゆ あ ほんかくてき なつ き おん たか む あつ ひ つづ からだ き の う ていか しよくよく
 梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し食欲もおとろ
 えがちになります。1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。また、熱中症予防のために
 もこまめにすいぶん 水分をとるようにしましょう。

ねっちゅうしょう

熱中症とは…

気温が高い場所や蒸し暑い場所に長時間いることで体調が悪くなってしまうことをいいます。暑い時期だけでなく季節の変わり目や体が暑さに慣れていない時、つかれているときにも起こることがあります。

きおん たか しつど たか ひ ようちゅう い
 気温がそれほど高くなくても湿度が高い日は要注意です。
 ぜんしん た は け ずつう たいりょう
 全身のだるさやめまい・立ちくらみ、吐き気や頭痛、大量に
 あせ ようす ねच्छゅうしゅう かのうせい
 汗をかいているなどの様子がみられたら熱中症の可能性が
 あります。きぶん わる むり ひかげ すず ばしょ
 気分が悪くなったら無理せずに日陰や涼しい場所
 いどう
 に移動しましょう。



すいぶんほきゅう

水分補給のポイント



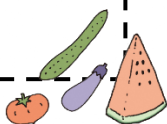
なにの 何を飲む？	の いつ飲む？	の もの おんど 飲み物の温度は？
<u><普段は水やお茶を飲みましょう></u> こうおんか さぎょう うんどう いちど 高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいた時は、汗とともに塩分（えんぶん）もたくさん失（うしな）われてしまうので、市販（しはん）の経口（けいこう）補水（ほすい）液（えき）やスポーツドリンクを利用（りよう）して水分（すいぶん）補給（ほきゅう）しましょう。 ただし水の代わり（みず かわり）に普段（ふだん）から飲む（の）のは塩分（えんぶん）や糖分（とうぶん）のとりすぎにつながります。	<u><こまめに水分をとりましょう></u> あさ お ね まえ ・朝（あさ）起きたとき（とき）や寝（ね）る前（まえ） うんどうまえ うんどうちゆう うんどうご ・運動（うんどう）前（まえ）や運動（うんどう）中（ちゆう）、運動（うんどう）後（ご） にゆうよく まえ あと ・入（い）浴（よく）の前（まえ）や後（ご） 「のどがかわいたなあ」と思（おも）った時（とき）にはもう体（からだ）の中（なか）の水分（すいぶん）は不足（ふそく）しています。のどがかわく前（まえ）に少し（すこ）ずつ何（なん）度も水分（すいぶん）をとりましょう。	<u><5℃～15℃のやや冷たいくら いにしましょう></u> あつ とき つめ ほ 暑い（あつ）時（とき）は冷（つめ）たいもの（もの）が欲（ほ）しくなり ますが、冷（つめ）たい物（もの）を飲（の）み過（す）ぎると なか ひ いちよう はたら ちゆうい お腹（なか）が冷（ひ）えて胃腸（いちょう）の働（はたら）きが弱（ちゆうい）く てしまうことがあるので注（ちゆうい）意（い）しま しょう。5～15℃の水（すい）分（ぶん）が体（からだ）にと って吸（きゅう）収（しゅう）が良（よ）く、体（たい）温（おん）を下（さ）げるこ とができます。



しょくじ すいぶん
食事からも水分を

とりましよう!

水分を補給するのは飲み物ばかりでは
ありません。ごはんや汁物など食事から
も水分補給ができます。特に夏が旬の
野菜や果物は水分が多く、汗で失われ
る無機質(ミネラル)やビタミンがたくさ
ん含まれています。



ねっちゅうしょうよ ぼう

熱中症予防〇×クイズ

- Q1 のどがかわくまでがまんし、一氣に冷たい物を飲む
 Q2 疲れたときや寝不足の時は家でゆっくり過ごす
 Q3 給食を全部食べると、およそペットボトル1杯分(500ml)の水分をとることができる
 Q4 室内では熱中症にならない
 Q5. 早寝早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとる

Q1 × (コップ1杯ほどをこまめにのむ 5~15℃のやや冷たい物) Q2 ○ Q3 ○ Q4 × Q5 ○