

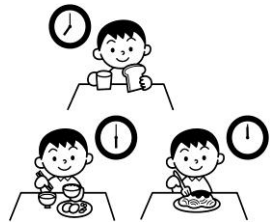
日差しがまぶしく感じられる季節となりました。もうすぐ楽しい夏休みがやってきます。学校は夏休みでも、みなさんの大切な成長に休みはありません。夏を楽しく元気に過ごし、夏休み明けも元気に登校できるような食生活をご紹介します。

夏バテ予防！～夏に負けない体作り～

1、朝・昼・夕と1日3食規則正しく

・休みの日も決まった時間に起きて、朝ごはんを食べましょう。

・夜食はひかえましょう。夜遅く食べすぎると、肥満の原因になります。寝る2時間前までには食事を済ませましょう。



3、栄養のバランスをよく

・赤、黄、緑、食べ物をそろえて食べましょう。



・主食（ごはん・パンなど）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品などのおかず）、副菜（野菜のおかず）をそろえましょう。



2、冷たいものとりすぎに注意

・暑いからといって冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、腸の動きが悪くなり、夏バテの原因になってしまいます。

冷たいものばかりとりすぎないようにしましょう。



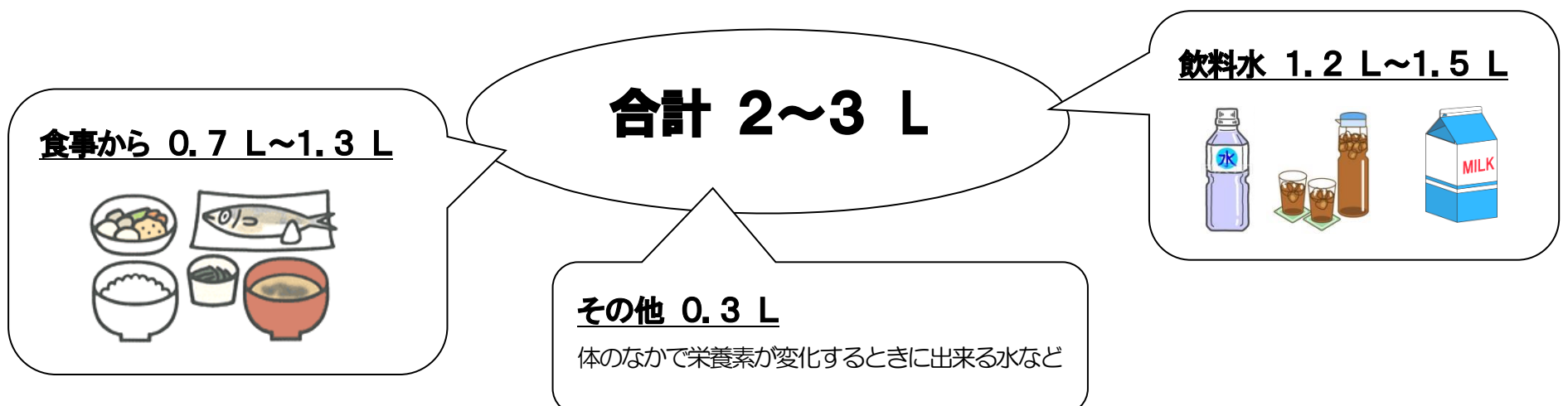
熱中症予防には！

熱中症は屋外だけでなく室内でも発症例の多い病気です。気温が高い場所では発汗量が多くなり、体は水分不足に陥ります。暑いときは、疲れやだるさを感じる前に、早めに水分補給をしてください。尿の色が濃かったり、尿量が少ないことも、水分不足のサインです。

また、子どもは大人に比べて熱中症になりやすいので、注意が必要です。暑さでぐったりしている様子が見られたら、まずはすぐに体を冷やし、早めに水分を補給させるようにしてください。



1日に必要な水分はこんなとり方を



1日3回食事をすれば、意外とたくさんの水分を自然にとることができます。暑さで食欲がないからといって食事の量を減らしたり、朝ごはんを抜いたりすると、栄養だけでなく、水分も不足してしまうこととなります。暑さに負けず、朝・昼・晩、しっかり食べるよう心がけましょう。