

7月 給食だより

平成29年6月29日
高岡市立福岡小学校

毎日暑い日が続いています。そのため、汗をたくさんかき、体の水分がうばわれやすいです。よく眠って休養をしっかりと取り、夏を元気に過ごしましょう。

こんな症状があったら夏バテかもしれません！



体がだるくて、
朝起きるのがつらい。



授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。

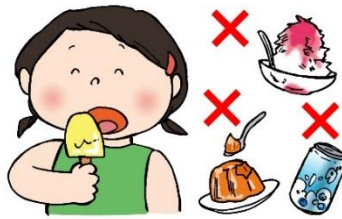


食欲がわからない。

夏バテを防ぐ・治すために気を付けることは？



バランスよく食べる。



冷たい物を取り過ぎない。



水分補給をこまめにする。

正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器官に負担をかけ、食欲がなくなってしまいます。少量をこまめに飲むように心がけましょう。

タイミング



「のどがかわいた」と感じる前にこまめに飲みましょう。

種類



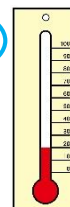
水かお茶がおすすめです。汗が多く出たときはスポーツドリンクも有効です。

量



1回コップ1杯ほどを何回かに分けて少しずつ飲むようにしましょう。

温度



5～15℃が最適です。冷やしすぎないようにしましょう。