

# 給食だより 7月号

令和4年度  
安中市立秋間小学校



だんだんと日差しが強くなってきました。日差しとともに気温や湿度も高くなってきて、じめじめとした季節になりました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。こまめに水分補給をしたり、登下校はマスクを外すなど熱中症予防を心がけて、元気に夏を乗り切りましょう。

## 大切な夏の水分補給

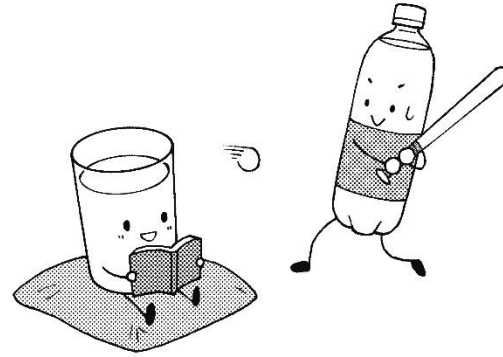
わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

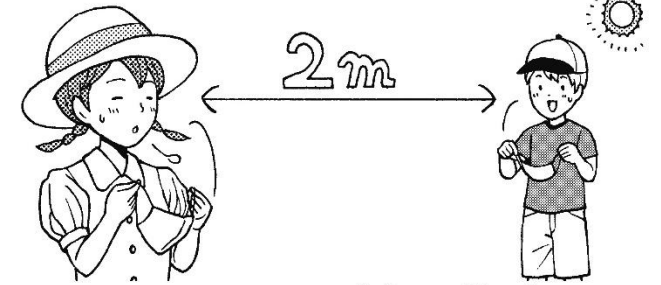


## 水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。



## 暑い時には「マスク」を外そう



マスクをつけていると、皮膚から熱が逃げにくく、気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしている時は、暑い日や時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。

©少年写真新聞社2021

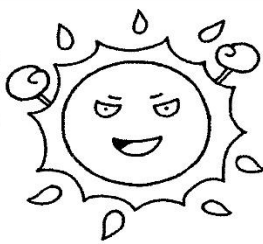
## 七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。

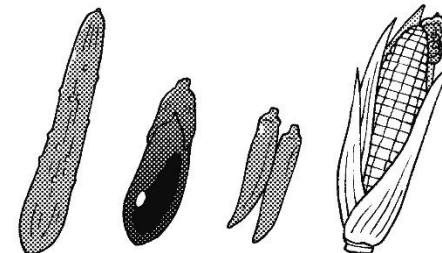


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



## クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ①キュウリ
- ②ナス
- ③オクラ
- ④トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といっています。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

©少年写真新聞社

