

すこやかだより7月

むしむしじめじめ暑い日が続いています。梅雨明けが待ち遠しいですね。連日、熱中症関連のニュースが飛び交っています。本格的な夏がやってくる前に、水分補給はもちろん、家庭内でも熱中症予防や対策ができていくか今一度確かめてみてくださいね。

正しい水分補給と生活リズムでこどもの熱中症予防！

家庭でできる熱中症予防① 食事（朝食）をしっかり摂る

<まずは食事で水分や塩分補給>



おにぎり
味噌汁・果物
はおすすめ♪

② 十分な睡眠時間 (9~10時間)

<疲れを残さない>

寝る前30分は
TV&ゲームは×



こどもの水分補給には..
麦茶が水が一番！



ジュースやスポーツ飲料は糖分が多いので注意！



③ 水分を摂るタイミング

<のどが渴いてからでは遅い！>

- ① 起床時
- ② 外から帰ってきたとき
- ③ 入浴の前後
- ④ 運動中や運動前後
- ⑤ 寝る前に

「のどかわいた〜」と言う前に...



食育活動写真館

<ご飯おいしく食べてます！>

絵本『やさいのがっこう〜ピーマンくんゆめをみる〜』
やさいのがっこうシリーズのピーマン編！
野菜のなぜなに？をわかりやすく教えてくれる大人もためになる楽しい絵本です♪



今日はカレーの日なのでたくさんよそっちゃう♪

いただきます！
まず温かいご飯からパクッ、おいし〜♪



ごはん粒もきれいに残さずひろえたよ♪

