



令和4年7月  
長畝小学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

のどがかわくまえに

## 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分は少しずつこまめにとりましょう。

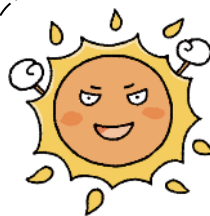
### 水分補給に何を飲む?

- ジュース?
- スポーツドリンク?
- 牛乳?
- お茶?
- 水?



普段は水やお茶にしましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要なので、スポーツドリンクなど塩分を含むものがよいでしょう。ジュースや清涼飲料は糖分(砂糖)が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

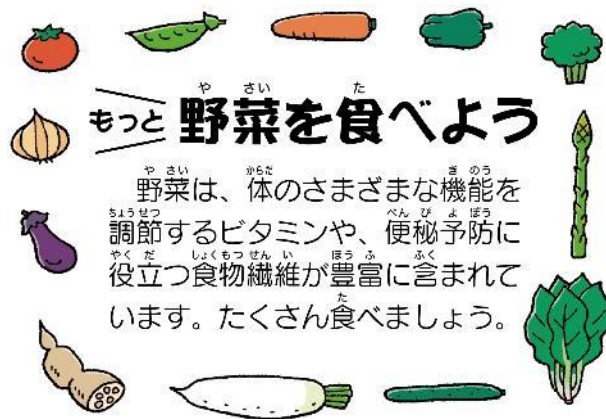
### 熱中症とは



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、体温を調整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。

## 夏野菜がおいしい季節です

夏になると、トマトやナス、ピーマンなどの夏野菜が旬の時期をむかえます。夏野菜には夏にとりたい栄養素が多く含まれていますよ。旬のおいしい時期に、すすんで食べましょう。



### もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

### ちよい足して野菜をとろう

#### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

#### さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

