

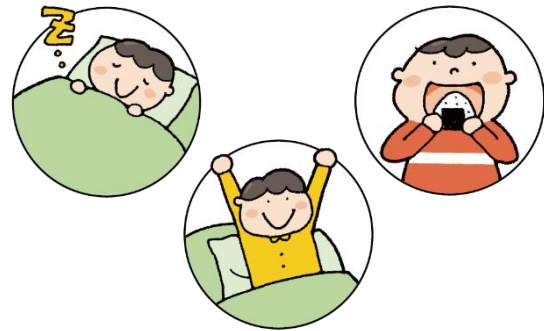
給食だより

令和5年5月1日
松戸市立梨香台小学校
5月号

さわやかな季節となりました。今月は運動会があります。そして、運動会の練習も始まるので、規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調管理をしましょう。

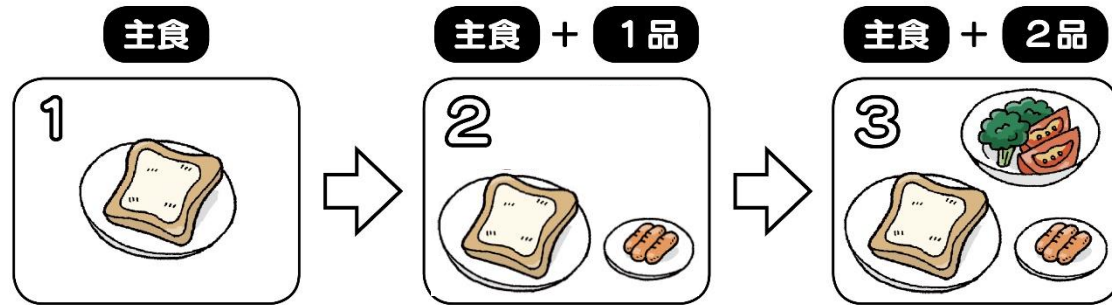


運動会で力を出すために大切なこと



規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早寝早起きの習慣を身に付けましょう

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている場合は、肉や魚、卵などや野菜のおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

暑さに備えた 体作りをしましょう

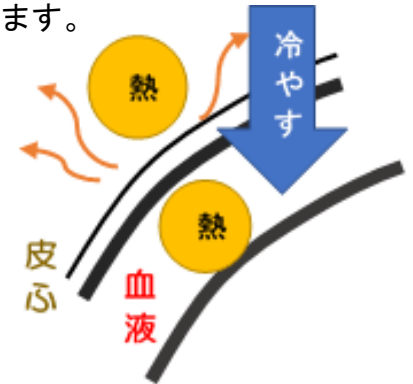
体が暑さにまだ慣れていない時期に、突然気温が上がった日や急に蒸し暑くなった日に熱中症はよく起こります。本格的に暑くなる前に、上手に汗をかき、暑さに慣れていくことが大切です。



熱中症はどうしておこるの？

体温が高くなると、血液が身体の中心部から表面へと熱を運び、皮ふからその熱を発散して体温を下げます。また、汗をたくさんかくと、その汗の蒸発（気化熱）によっても体温を下げます。

蒸し暑い、風が弱いなどの環境下では、これらの働きがうまくいかなくなり、身体の中の熱がこもってしまいます。また、たくさん汗をかくことで身体から水分が減少し、筋肉や脳などに十分な血液をいきわたらせることができなくなり、熱中症がおこります。



熱中症をふせぐためには…

○水分をこまめに摂取

たくさん汗をかいたら、塩分の補給も忘れずに!!

○日頃から暑さに慣れさせましょう

本格的に暑くなる前に、上手に汗をかき、暑さに慣れさせましょう!

○早寝・早起き・朝ごはん

体調不良の時には、熱中症を引き起こす可能性が高まります。規則正しい生活や1日3食の食事をきちんととって、体調をととのえておきましょう!