



令和6年7月  
武里中学校

真夏のように暑い日が続いていますがまだまだこれからが夏本番です。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。水分補給と食事をしっかりととり夏の暑さに負けないような元気な体を作りましょう。

# HOT LIMIT! 熱中症に気をつけよう!



「熱中症」とは、高い気温・湿度のところ長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

## 水分をこまめにとろう!



のどが渇いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

## 朝ごはんをしっかりと食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとても大切です。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとすることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

## 今月の給食目標 夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!



### SDGs目標 1

目標1は「貧困をなくそう」です。貧しさのため、栄養に富んだ食事を十分にとれない人が世界にはまだたくさんいます。目標では、まず1日1.25米ドル(約180円)未満で生活する人々と定義される極度の貧困をあらゆる場所で終わらせること、そしてこの場所のどんな貧困も半分に減らすという目標が掲げられています。そのためにも貧困や弱い立場にある人を守るしくみをつくり、誰もが必要な収入を得られるようにすることも大切です。学校給食も目標達成のための大きな手段と考えられ、全世界に広げる取り組みが始まっています。

### SDGs目標 2

目標2は「飢餓をゼロに」です。世界中の人々が安全で栄養のある食事を毎日とれる社会を目指し、学校給食にもとても関わりの深い目標です。世界には飢餓で苦しむ人がたくさんいます。新型コロナや相次ぐ戦争で、毎晩空腹のまま眠りにつく人が、最大で7億8千万人、さらに「人道的危機」レベル以上の飢餓に陥っている人が世界54カ国で4700万人以上いるとされます。社会的に弱い立場の子どもや女性、お年寄りが飢餓の危険にさらされやすいことが心配されます。また地域に持続可能な農業をつくることも、目標達成のために大切と考えられています。給食を通して世界を平和にする方法や知恵を考えましょう。

## 「気温」と「湿度」をいつも気にしよう!



外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

## 涼しい服装・環境を心がけ 睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかりと寝て休み、1日の疲れをとりましょう。