

雨上がりの青空に夏の訪れを感じます。この時期は、急激な暑さにより疲れやすく、食欲も低下し、体調を崩しやすくなります。また、たくさん汗をかくような日には熱中症にも注意が必要です、こまめな水分補給をしてください。

ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけましょう！

ねっ ちゅう しょう ふせ すい ぶん ほ きゅう
熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。この時期は体が暑さに慣れていないので、熱中症に気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

©少年写真新聞社2025

なに の
何を飲む？

ふだんの水分補給には、糖分を含まない水や麦茶がおすすめです。運動をする時は、塩分も失われるので、塩分が補給できるスポーツ飲料を選んでもよいでしょう。


の
いつ飲む？

のどがかわく前に、こまめに飲むようにします。運動をする時は、運動前に200mLの水分をとり、運動中は15～20分ごとに100～200mLを目安に補給します。

©少年写真新聞社2025

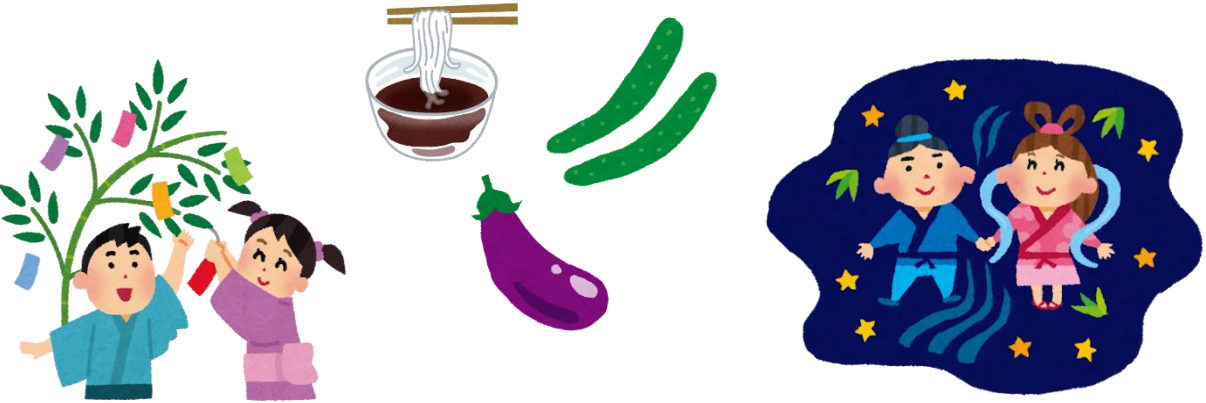
の のこ の
飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろってそれが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



©少年写真新聞社2025

七夕は1年に1度、織姫と彦星が天の川を渡って会うというお話だけでなく、「畑作の収穫祭」という意味を持ち、麦の実りや、なす・きゅうりといった夏野菜の成熟を祝い、神様とその恵みに感謝する行事でもあります。大地の恵みに感謝をし、小麦から作られているそうめんや夏野菜をおいしく食べましょう。

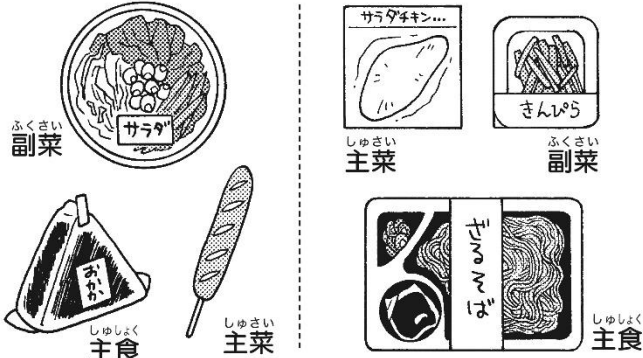


なつやす よ しょくじ こころ
夏休みもバランスの良い食事を心がけましょう！

夏休みに入ると生活習慣が乱れてしまい、ご飯をしっかり食べないことがあるかと思ひます。また、夏の暑さで食欲が落ちたり、体がだるくなってしまうたりすることがあると思ひます。疲労回復のためにも、1日3食をしっかりとり、1日3食とすることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとのえることにつながります。



コンビニ食をバランスよく！
食事を買う時は、好きなものだけではなく、組み合わせを考えてみましょう。主食（おにぎりやパン、めん類など）、主菜（サラダチキンなど）、副菜（サラダなど）がそろるように組み合わせると、バランスの良い食事になります。



©少年写真新聞社2025