

### 6月号 さいたま市立新開小学校



6月は「梅南」の季節です。梅南の時期はジメジメとした蒸し暑い台が増え、体調を崩しやすくなります。 まそくただしい食生活を心がけ、丈夫で元気なからだを作りましょう!

# ~5 7 9 M ( ) | ~

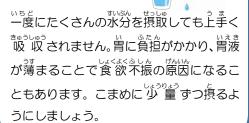
湿度が嵩いと評が乾きにくく、体温が下がりにくくなります。湿度が嵩い岑の時期は気温が嵩くな い場合でも熱中症になる危険があるため、注意が必要です。熱中症にならないよう、こまめな水分補給を心 がけましょう。

## ◎こまめに



「のどが渇いた」と感じた時には、すでに からだは水分不足の状態になっています。 水分が足りないと茫をかくことができず、 たいまかが 体温が上がってしまいます。のどが渇く前 に水分を摂るように心がけましょう。

## ◎少しずつ



# できまん **⑥適温で**



キンキンに冷えた飲み物は内臓のは たらきを悪くし、夏バテの原因にな ります。適温は、5~15℃。少し冷 たいと感じられるくらいが@。

## ◎ミネラル補給も忘れずに



がたかくと、水分と一緒にミネラルも 失 われます。 ミネラル補給には、麦茶やスポーツドリンクなどの飲み <sup>ಕ್ಲೂ</sup> 物がおすすめです。ただし、スポーツドリンクには砂糖 も多く含まれているため摂りすぎには注意が必要です。 ラダ 薄めて飲むなど工夫して摂るようにしましょう。

# ◎食事からも



が 水分はごはんやおかずにも含まれています。 食事をし っかりと摂ることで、栄養補給とともに水分・ミネラル <sup>嘘ゅう</sup> 補給にもなります。3 食バランスの良い食事を摂ること を心がけましょう。

#### の ちゅうい 飲みすぎ注意! 世のりょういんりょう 清凉飲料

のどが渇いた時に、ついつい清涼飲料を飲み過ぎてしまっていませんか?実は清涼飲料には砂糖がたくさん 



: 角砂糖15個分



スポーツドリンク

: **角砂糖9個分** 



ジュース

: 角砂糖12個分



# **○食中毒を予防しよう** 1

気温や温度が高くなるこれからの季節は、後衛拳が起こりやすくなります。 後衛拳を予防するためには、離菌などを養べ物に「つけない」、養べ物に付着 した細菌などを「ふやさない」、「やっつける」という3つのことが影響です。

### ●つけない

手洗い、調理器真の使い分けを徹底して細菌を食べ物につけないようにしましょう。特に笙肉や笙黛の報いには淫獣が必要です。笙肉や笙黛を触った後は一彩で手を洗い、二次汚染を防ぎましょう。



## ふやさない

調望した料理はすぐに食べるようにしましょう。 保存をする場合は清潔な容器に 入れ、冷蔵庫で保管します。 庫内温度が高くなるのを防ぐため冷蔵庫にはものを入れすぎないことが大切です。

## ●やっつける

後、粉に付いた細菌を死滅させるために、十分に加熱をしましょう。 肉や魚はもちろん、野菜なども加熱をして食べると
安心です。

# ○食事の前は、しっかりと手を始める!

ごしい手続いは、後ず着の他さまざまな懲染症予防にも宥弱です。みなさんはごしく手続いできていますか?手続い名人になるために、ごしい手続いをもう一度確認してみましょう♪

