



# 食育だより

令和8年7月

甲斐市立竜王西小学校

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと強い日差しが照りつける、本格的な夏の到来を感じます。

この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。

“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

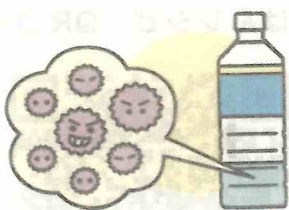


のどが渇いたと  
感じる前に飲む

コップ1杯程度  
をこまめに  
飲む

汗をたくさん  
かいたときには塩分  
も一緒に  
とる

### 元気に過ごすために、気をつけていきましょう……



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏本番になってくると猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしてきます。夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントに気をつけて暑い夏を元気に過ごしましょう。



## 夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

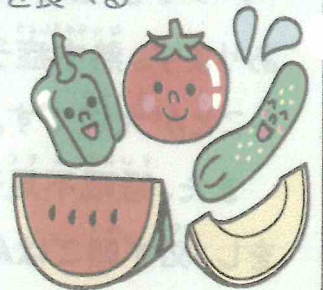
★ 朝・昼・夕の3食を  
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはだらだら食べない

食事が食べられなくなないように、時間と量を考えましょう。



山梨県のホームページで、学校の栄養教諭・栄養士の先生たちが考えた「簡単朝ごはんレシピ」を見る事が出来ます。隣のQRコードからも食育ライブラリーに直接入ることができ、すぐにレシピを見ることができます。

ぜひ、作ってみてください！！

Let's Cooking♪

簡単朝ごはんレシピ QRコード

