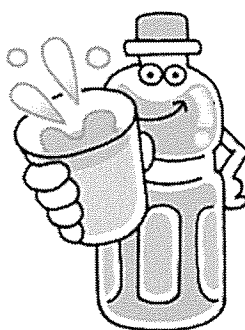


ほけんだより 7月

数字で見る熱中症対策

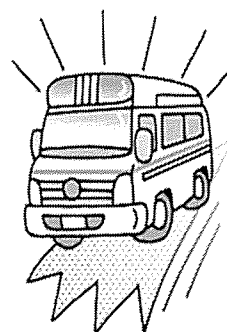


1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

「給食の時に牛乳を飲むから、大丈夫です」…こんな甘い考えの人は、いませんか？食事以外で1.2L水分を摂るように心がけましょう☆
水筒忘れやお茶がなくなってしまった場合は、保健室へ！！

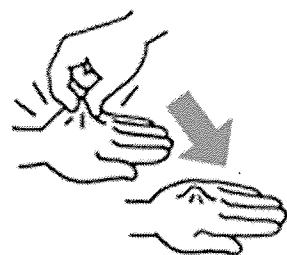
その前の年と比べると、なんと6000人以上増えました。また、3～4人に1人は、入院が必要な状態で搬送されているそうです。



97,578人

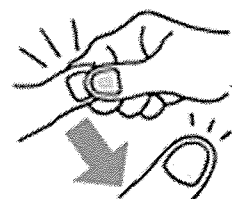
2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数(累計)

覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる

爪をぐっと指で押してみる



「のどが乾いたな」と思っているときには、もうすでに脱水の状態!!
喉が渴いたな、と思う前に
しっかり水分を摂ろう☆

どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症状の可能性あり!

<朝ご飯ステップアップ>

理想の朝ご飯は「主食」「主菜」「副菜」「汁物」がそろったメニューですが、まずは食べやすいと思うものから食べ始め、少しずつステップアップしていきましょう。

(ステップ1) 少しでも食べてみよう

おにぎり、パン、果物、ヨーグルトなど
何か少しでも食べるところから始めよう。

(ステップ2) もう1品増やそう

おにぎり+みそ汁、パン+スープなど
2種類以上を組み合わせ食べてよう。

(ステップ3) 栄養バランスを整えよう

赤・黄・緑のグループがそろうように
組み合わせ食べてよう。

ステップ3をめざして
がんばろう。

