



蒸し暑い日が多くなってきました。もう少しで夏本番がやってきます。暑いときに、わたしたちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。汗で失った水分を補給して、脱水を予防することが大切です。しっかりと水分補給をして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」

ジリジリと照りつける強い日差しこの時期、特に気をつけなくてはいけ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、ひどくな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、熱中症の危険性が高まります。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

のどが渇いたか、とを感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

お汗をたくさんかいたときには、水分も一緒に取る

朝ごはんを食べるためには、早起きをしなければなりません。夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんはよく噛んで食べることの2つが重要です。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



夏こそ牛乳をのもう

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。毎日の食事で意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は栄養のカクテル

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけではなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



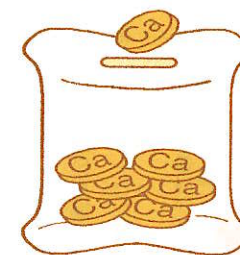
体の成長には運動と睡眠も大切！

「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には、運動や十分な睡眠も大切です。



カルシウムの吸収率がばつぐん！ 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは、体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしないで大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



大豆（枝豆）、小魚や野菜も活用！



カルシウムは大豆（枝豆）や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイヤや小松菜などの野菜にも多く含まれています。

保護者のみなさまへ

夏休みの間は学校給食がなく、家庭での食事がとても大切になります。1日3食の食事を用意するのはとても大変だと思います。しかし、一緒にご飯を作ったり、食事の準備を手伝うことは、食に興味関心を持つ良いきっかけにもなります。暑さに負けず、楽しい夏休みをお過ごしください。