



食べる力

令和8年7月
五城目第一中学校

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」

だんだんと日差しが強くなり、本格的な夏が今年もやってきました。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。いつでも、どこでも、だれ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て、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、朝ごはんを抜くと熱中症のリスクが高まります。睡眠時間を十分確保し、朝ごはんは欠かさず食べましょう。



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。



のどが渴いた
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



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

夏休み中は給食がないため、おうちの人が食事を用意してくださるほか、自分で選んで購入する機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養のバランスを意識して選ぶようにすると、健康的な体をつくることができます。

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食

（主にエネルギーのもとになる食品）

ごはん、パン、めん類



主菜

（主に体をつくるもとになる食品）

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜

（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物

