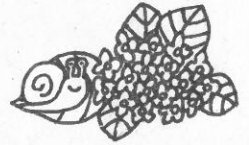


この時季は、天気によって気温が大きく変わります。睡眠・食事を十分にとって、体調管理をしましょう。

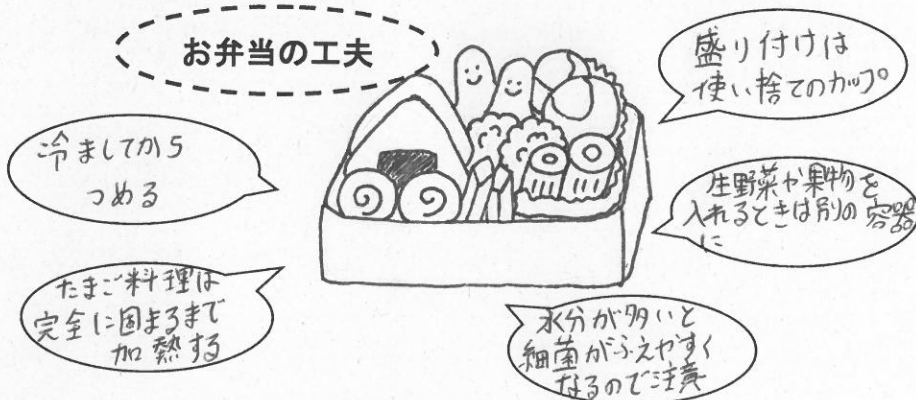
梅雨の晴れ間は気温がぐっと上がるので、熱中症にも注意が必要です。本格的な暑さの前に少しずつ体を慣らしていきましょう。



担当：3-2 保健委員

夏の食中毒対策

気温も湿度も高いこんな時期は、食中毒の原因となる「細菌」が活発になります。



口をつけて飲んだペットボトルは、時間の経過とともに細菌が増殖します。室温に放置せず冷蔵庫に入れて早めに飲みきりましょう。

~Part 3~ 熱中症予防と朝食

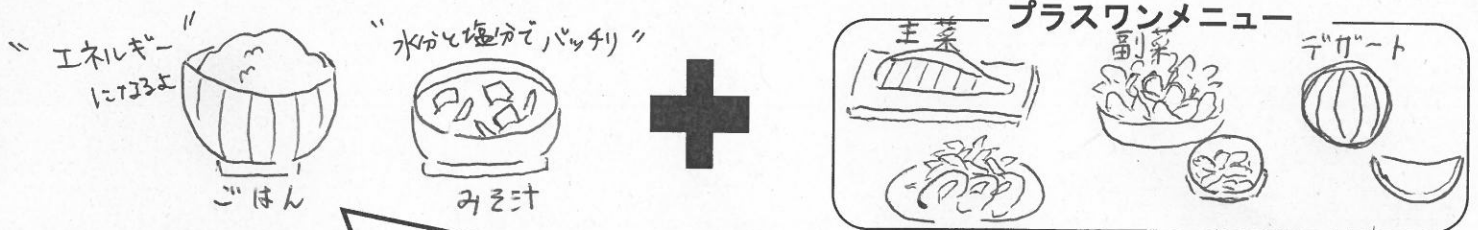
熱中症対策には、朝食がポイントです！朝食を食べないと、体の水分のタンクが空のまま活動しているのと同じです。実際に、朝食を食べていなくて、午前中に熱中症になる人が多いんです。朝食は、体を健康に保つための大事な習慣なんですね。



熱中症に良いとされる栄養素とは??

栄養素	カリウム	ビタミンB1	クエン酸	ナトリウム
効果	細胞の水分調整をしてくれるよ。	糖分をエネルギーに変えてくれるよ。	疲労回復、ミネラル吸収促進してくれるよ。	体内水分量の調整、神経・筋肉を動かすサポートをするよ。
主な食材	・野菜 ・海藻 ・果物 ・イモ類	・豚肉やハム ・大豆 ・うなぎ ・海藻	・梅干し ・柑橘類	・塩 ・味噌 ・しょうゆ ・ソース等調味料

熱中症予防にオススメのメニューはこちら！



この2つを朝食のレギュラーに推薦します！！プラスワンメニューも忘れずに！