

8月給食だよ!



今年のこの暑さは一体いつまで続くのでしょうか、、、
熱中症対策をしているつもりでも今年の夏はその対策では足りていないかもしれません。
体調に変化を感じたら無理をせずゆっくりと休むことが大切です。

○熱中症予防・対策

・水分をこまめにとろう

のどが渇いていなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。スポーツドリンクなどは糖分が多く含まれているため、普段は麦茶や水を飲みましょう。

・塩分をほどよくとろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかいた場合は特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合はよく相談の上、指示に従いましょう。

・睡眠環境を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度を使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々しっかりと睡眠をとることで翌日の熱中症を予防しましょう。

8月はお盆休みがありお出かけする機会が増えると思います。

出かけるときには水筒などで飲み物を持ち歩き、気づいたときにすぐに水分補給できるようにしましょう。また、こまめに休憩をとり、無理のないようにしましょう。

《経口補水液の作り方》

脱水症状があり、手元に経口補水液がない場合。

水 1L + 石砂糖 40g + 塩 3g

(↑水道水の場合は沸騰させてから)

飲み方

学童~成人 500~1000ml/日

幼児 300~600ml/日

乳児 体重1kgあたり30~50ml/日



多く飲めば大丈夫という物ではありません。夏バテや熱中症に注意しながら暑い夏を乗り切りましょう!