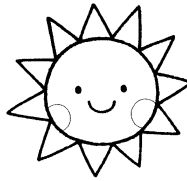


しょくいくつうしん

パワーあっぷ



堺市立中百舌鳥小学校
令和5年6月号

がっこうすいえい がくしゅう
学校水泳の学習がはじまっています。すいえい
水泳はとても体力を使う運動で
ぜんじつ はや ね
す。前日は早く寝て、しっかり睡眠をとりましょう。また、おなかがすい
ていてちからで
ちからで
かならず朝ごはんを食べて登校しましょう。みずなか
水の中
ではわかりにくいですが、ほかの運動と同じように汗をか
いています。あせ いっしょ てつぶん
汗と一緒に鉄分などのミネラルも失われが
ちなので、しょくじ
食事から鉄分などのミネラルを意識してとる
ようにしましょう。



6月は「食育月間」です!

まいつき にち
毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。食べることは、生
きるうえで欠かせないことであり、けんこう せいかつ おく
健康な生活を送るための基本となるものです。がっこうでも、給
食を中心としたさまざまな食育に取り組んでいます。

学校の食育の6つの視点

しょくじ じゅうようせい し
食事の重要性を知る



しんしん けんこう はぐく
心身の健康を育む



しょくひん せんたく ちから
食品を選択する力をつける



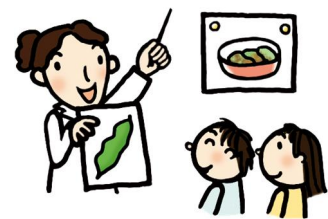
かんしゃ ころ
感謝の心でいただく



しゃかいせい やしな
社会性を養う



しょくぶんか みらい つた
食文化を未来に伝える



スポーツ時の熱中症に気をつけましょう!

暑い夏は、汗を多くかくので体の水分が失われやすくなります。特にスポーツ活動をするときには熱中症にならないように注意する必要があります。梅雨明けなど急に暑くなったときも要注意です。意識してこまめに水分補給をしましょう。

その症状、熱中症かも…



手足や腹筋にけいれん
(足がつるなど)や筋肉痛が起こる



全身のだるさやめまい、吐き気、おう吐、頭痛などが起こる



脈が早くなったり、顔が青ざめる



足がもたつく、ふらつく、突然座り込む、立ち上がれないなど

「のどが渇く前に飲む」こまめな水分補給を心がける!

ふだんは…



みず

むぎちゃ

汗をたくさんかいたとき



スポーツドリンク

経口補水液

食べ物からも



ごはん

汁物

きゅうり

なす

トマト

とうがん

もも

すいか

日ごろから糖分やカフェインを含まない水か麦茶で、こまめに水分を補給しましょう。運動などで一度にたくさん汗をかいたときは、汗とともに塩分もたくさん失われてしまうので、市販の経口補水液やスポーツドリンクを利用したり、0.1~0.2%程度の食塩と4~8%の糖質(水1Lに食塩1~2g, 砂糖40~80g)で水分補給用ドリンクを作ったりしてもよいでしょう。なお、ごはんや汁物など食事からも水分補給ができます。また夏が旬の野菜には果物には水分や無機質(ミネラル)がたくさん含まれています。

