



## 水分補給は 少しずつ、こまめに、計画的に！

気温と湿度が高い日が続いています。水分補給は十分にできていますか。自分で自分の体調を整えるようにしましょう。のどが渇いてから水を飲んでも遅いので、のどが渇かないように定期的に水分を補給することが大切です。長時間の運動時や、たくさん汗をかく時は、体内から水分とともにナトリウムなども失われているため、水やお茶だけでなくスポーツドリンクも一緒に飲むとよいでしょう。

朝起きた時



運動前



お風呂に入る前・あと



夜寝る前



### ●水の必要量

私たちが尿や皮膚からの蒸発、呼吸によって1日のうちに排出する水分量は、2.5リットルほどといわれています。対して、食事をとることでとれる水分量は1～1.3リットルほどです。なので、残りの1.2リットルほどが水分補給で補う必要がある量になります。

### ●水分が不足すると

人間の体の60%は水分です。水が不足すると脱水状態になり体に異常をきたします。初期症状としては、だるさを感じたり、食欲が落ちたりします。元気に夏を乗り切るためにも十分な睡眠とバランスの取れた食事をしっかり食べましょう。

## 衛生面に気をつけて食事をしよう！

気温と湿度が高いと、細菌の繁殖が活発になります。給食室は気温30℃以上、湿度80%ほどになることもあります。調理員さんたちがどんなに衛生に気をつけて調理作業をしても、食べる皆さんの手に細菌が付いたままだと細菌が繁殖してしまいます。

ランチルームに来る前に手洗いをしっかり丁寧に行いましょう。またその際にきれいなハンカチ等で手をふくことも忘れずに。アルコール消毒では、手の汚れは取ることができません。パンや、果物などは、直接手を触れるので、清潔な手でランチルームに来てくださいね。

**11月の給食申込期間は7/16(水)～9/2(火)です。忘れずに申し込みしましょう。**