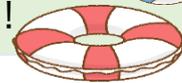




# 給食だより8月



眩しい太陽の日差しと共に夏がやってきました！いよいよ夏本番です。8月は花火大会をはじめ、さまざまなイベントが目白押しです。長時間外にいることも多く、子どもたちも疲れて体調を崩しやすくなっています。じめっとした暑さは体力を消耗しやすいため、体調の変化を見逃さず、元気に過ごしていきましょう！



## 熱中症と夏バテって何が違うの？

### 熱中症とは...？

夏の高温多湿が原因で、発汗により体内の水分・ミネラルが過度に排出され、体温調節が上手くいかなることで引き起ります。通気性の良い服装や、帽子や日傘で日よけ対策をしましょう。また、こまめな水分補給や涼しい場所で適度に休息をとって、体の熱を取り除きましょう。



### 夏バテとは...？

高温多湿な環境下や室内外の寒暖差が原因で自律神経が乱れ、疲労感、倦怠感、食欲不振、睡眠障害などの症状が現れる状態をいいます。夏バテは体力や免疫力の低下、栄養不足を招き、悪循環に陥りやすいです。日頃から十分な睡眠とバランスの取れた食事をとることが大切です。



	夏バテ	熱中症
主な原因	自律神経の乱れ	発汗による脱水症状
症状の経過	徐々に	一気に
体温	平熱	高い
脱水症状	あっても軽い	あり
主な予防策	睡眠・栄養補給	水分補給・体を冷やす
栄養状態	低下状態	無関係



脱水症状予防には、こまめな水分・ミネラルの補給を心がけましょう。水分は一度に大量にとっても吸収されずに排出されてしまうため注意してください！





