

しょくいくだより

令和6年 5月号

さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読んでください

新年度が始まり、およそ2か月が経ちました。新しい学年での給食には慣れてきましたか。近年では、6月でも真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、バランスの良い食事と適度な運動を心がけ、暑さに負けない体をつくっていきましょう。今回は、適切な水分補給の方法についてご紹介します。

～熱中症を予防する水分補給のポイント～



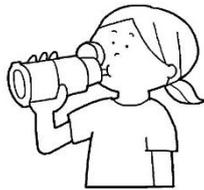
何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動をする時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

～食物アレルギーについて～

食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。食物アレルギーのある人が原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状がでます。じんましんが出たり、目やのどがかゆくなったり、おなかが痛くなったりするほか、命にかかわる危険な状態（アナフィラキシーショック）になることもあります。

○どんな症状が出るの？

<p>皮膚症状</p>  <p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、むくみ など</p>	<p>粘膜症状</p>  <p>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	<p>呼吸器症状</p>  <p>せき、のどのかゆみ、声がかすれる、のどや胸が締め付けられるなど</p>	<p>消化器症状</p>  <p>気持ちが悪い、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>
---	--	---	---



献立表確認のお願い

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上るとともに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状が現れる場合もあります。給食で初めて食べる食品がある場合は、体調がよい時にまずは家庭で食べることをお願いいたします。

※学校給食等で食物アレルギー対応が必要な際は、「学校生活管理指導表」の提出が必須となります。