

【献立・食品に関するお問い合わせ先】 千鳥学校給食センター ☎ 382-2762 【給食費に関するお問い合わせ先】 保健体育安全課給食係 ☎ 351-1111(代)



給食だより

浦安市千鳥学校給食センター

令和7年度 夏号



☆ あつ なつ の き 暑い夏を乗り切ろう

今年も危険な暑さが予想されています。みなさんはどんな暑さ対策をしていますか？夏休みも近づいてきました。今月は、自分に合った暑さ対策を学んで、実践していきましょう。



対策 1

こまめな水分補給

すいぶんほきゅう

子どもや高齢者は、熱中症になりやすいと言われています。

のどがかわく前に、水分をとるようにしましょう。

基本的には水でよいですが、長時間運動する場合や大量の汗をかく時などは、スポーツドリンクを選ぶとよいでしょう。飲み物が冷たすぎると体がびっくりしてしまうので、氷は入れすぎず、おいしく飲める温度に調整できるといいですね♪



対策 2

3食しっかり食べる

しょく

た

私たちは、1日にとる水分の40%ほどを食事からとっています。

例えば、食欲がないから、朝ごはんを食べなかった場合、1日に必要な水分が

足りなくなる場合も考えられます。体調が悪いときは、熱中症にもなりやすくなってしまいます。3食の食事をしっかりとって体調を整えましょう。



対策 3

暑さ指数(WBGT)をチェックする

あつ しすう

暑さ指数(WBGT)とは、熱中症を予防することを目的とした指標で、

①湿度、②日射など周辺の熱環境(熱くなりやすいかなど)、③気温の3つから計算されています。令和6年4月24日から環境省より「熱中症特別警戒アラート」に関する情報提供も始まりました。令和7年度の暑さ指数(WBGT)及び熱中症警戒アラートの情報提供は4月23日から開始されています。QRコードからHPに入れます。ぜひチェックする習慣をつけて、暑さ対策をしていきましょう。

参考:環境省 HP(熱中症予防情報サイト)、一般財団法人日本気象協会 HP(熱中症)ゼロへ

環境省「熱中症予防情報サイト」→

