

6月給食だより



栃木市マスコット
キャラクター
「とち介」
栃木市立西方小学校
給食共同調理場

あじさいの花が色づき始め、少しずつ梅雨の気配を感じる季節となりました。

この時期は、湿度が高くムシムシとして、疲れやすく、食欲も落ちやすい時期です。「食事・睡眠」等を中心とした、子どもたちの体調管理にご協力をお願いいたします。

また、6月は「食育月間」と「歯と口の健康週間」があります。この機会に食べることや体の健康について、改めて考えてみましょう。



ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しましょう！



ねっちゅうしょう
熱中症とは？

高温多湿な環境に長時間いることで、体温の調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもり、体に様々な不調が起ることです。

外での運動時のみならず、室内でなにもしていないときにも、熱中症になることがあります。熱中症は、暑い夏に起こりやすいと思われがちですが、体が暑さに慣れていない梅雨の時期にも起こります。

おも しょうじょう 主な症状

めまい



たちくらみ

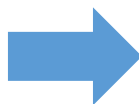
吐き気

ずつう
頭痛

たいりょう あせ
大量の汗

きんにくつう
筋肉痛

あっか 悪化すると…



けいれん

いしきしょうがい
意識障害



いのち
命の危険

よぼう
予防のためには…【食事編】



こんげつ は くち けんこうしゅうかん
今月は「歯と口の健康週間」があります！ ～よくかんで食べましょう～

かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されることで、「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

