

ペロリ！



第4号

気温が高くなり、ジリジリとした夏らしい日差しを感じる季節となりました。北海道にも夏がやってきましたね！暑くなってくると汗をかきやすく、気がつかないうちに「脱水状態」になりやすくなります。熱中症にならないために、こまめな水分補給を心がけ、楽しい夏になると良いですね。

清潔な食事をしましょう



気温や湿度が上がリ、はじめめとしてくると危険なのが「食中毒」です。皆さんが楽しみにしている夏休みに体調を崩さないよう、バランスよく食べるだけでなく、衛生にも気を付けましょう。

手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいでも、汚れや細菌、ウイルスなどがついていられるかもしれません。そのまま食事をすると、手を介して細菌やウイルスが体の中に入ってしまうリスクがあります。せっけんを使って手を洗い、病気や食中毒を予防しましょう。

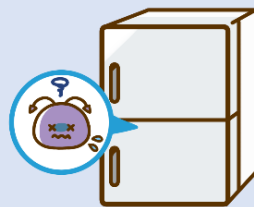


☆ご家庭でのポイント☆

食中毒予防の3原則は、「つけない」「ふやさない」「やっつける」です！



手洗いや
器具の洗浄・消毒で
「つけない」



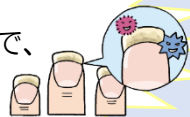
適切な保管や
速やかな喫食で
「ふやさない」



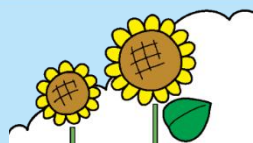
十分な加熱で
「やっつける」

つめにもよこれが！！

つめには洗い残しが多いので、
丁寧に洗いましょう。



夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

熱中症に

ならないために……

こまめに水分補給を

