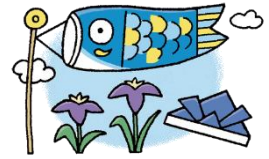


いただきます

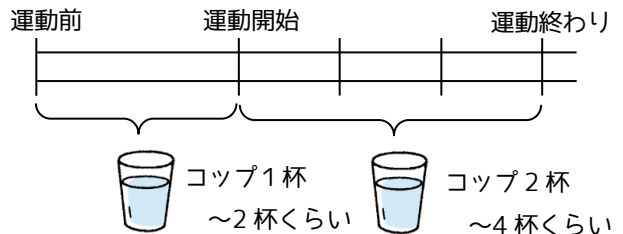


2023年度 5月号 豊能町 中学校給食担当

梅雨入りしましたね。蒸し暑い日が続きそうです。今回のお便りでは水分補給のことを載せています。水筒は必ず持ってきて、水分補給をこまめにしましょう。

水分補給のタイミング

具体的には運動前に 250~500mL、運動中は 20 分に 1 回程度給水タイムをとって、1 時間に 500~1000mL とるようにしましょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、朝ごはんや昼ごはんをしっかり食べましょう。



知っておこう！食物アレルギーのこと

食物アレルギーがある人もない人も食物アレルギーについて知り、みんなで気をつけましょう。

どんな症状が出るの？

★皮膚症状



「赤くなる」
「かゆくなる」
じんましん など

★粘膜症状



目が赤くなる、かゆくなる、鼻水、
口の中がかゆくなる など

★呼吸器症状



のどがイガイガする、締めつけられる感じがする など

★消化器症状



気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、 など

※そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの症状もあります。

生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことを**アナフィラキシー**といいます。
血圧低下や意識障害をとまなう場合を**アナフィラキシーショック**といいます。