



### 熱中症



# 飲み物だけでは、防げない

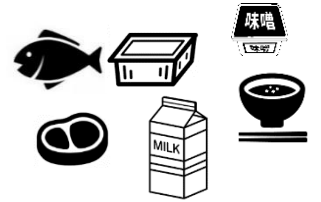
水分をたくさん飲んでも、身体が保つ力を越えた時、

尿となり 体の外へ



## 食事もしっかりと!

※特に、「たんぱく質」を意識しましょう。



### Q&A

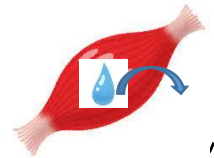


食事と 熱中症って 関係あるの?



栄養教諭

食事をしっかり食べないと  
身体の中(筋肉)に 水分を貯める力が 落ちてしまいます。



### <食育授業報告> ○中学生に必要な栄養素(家庭科・1年生)



① 学習したことを活用して

栄養価計算アプリ

② 栄養バランスをチェック



### <庭中・農園だより> 【さつまいも】

6月

苗を植える

7月

やっと 根付く

8月

まだまだ...

秋

収穫

このコーナーで学ぶこと

- ① 野菜の「旬」を知る。
- ② 収穫までの時間の長さを知る。

