



# 7月給食だより

令和6年度  
所沢市立明峰小学校

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



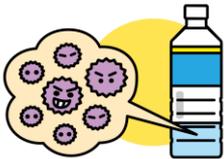
のどが渇いた  
と感じる前に  
飲む



コップ1杯程度を  
こまめに  
飲む



汗をたくさん  
かいたときには  
塩分も一緒に  
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をついたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



## サマーフェスタ おいでよ ところんキッチンへ!!

ピカピカのところん  
キッチンに遊びに  
きてねーん!  
待ってるよー!

日時: 令和6年 7月23日(火) 9:30~14:00 (受付 13:30 まで)

会場: 所沢市立第2学校給食センター「ところんキッチン」

### 公共交通機関

\*西武新宿線 航空公園駅東口より 西武バス  
所 20-3 並木通り団地行きまたは  
新所 03 新所沢駅東口行き「並木通り団地入口」  
下車徒歩5分  
西武新宿線 航空公園駅東口より ところバス  
北路線・富岡循環コース・左周りバス停「北原」  
下車徒歩5分程度

### 所在地

所沢市中富 1862-1  
TEL 04-2942-0665  
FAX 04-2943-6768

### おたのしみ企画

- 調理場内の見学
- 釜のかき混ぜ体験
- 20度の世界(冷凍庫)体験
- 調理器具の展示
- 調理員さんになろう! 白衣の試着

### ご確認ください。

- ※ 上履き・くつ入れ(ビニール袋など)をお持ちください。
- ※ 小学3年生以下は、大人同伴でご参加ください。
- ※ 水分補給の為に飲み物をお持ちください。
- ※ 施設内にベビーカーを持って入ることはできません。
- ※ 駐車場には限りがあります。公共交通機関や自転車をご利用のうえ、ご来場ください。

