



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人は、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。



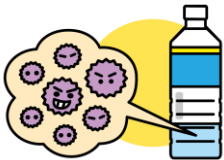
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



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。