



きゅうしょくだより



神戸ゆたか園
神戸ゆたか園ホール・神戸分園給食室

令和5年 6月号

みどりのさわやかな季節から、梅雨の時期が近づいてきました。

ゆたか園での新生活も2ヶ月が過ぎましたが、新しい生活リズムには慣れてきましたか？

6月は新生活の疲れも出やすく、梅雨の時期はじめじめした蒸し暑い日が続く、体調をくずしやすい季節です。

生活リズムを整え、バランスのよい食事と、水分補給をしっかりとって体調管理に努めていきましょう！！



生活リズムを整えよう♪♪

生活リズムが乱れると、夜なかなか眠れず朝起きられない、なんとなくやる気が出ない、集中力がなくなる、など様々な問題が出てきます。日中、充実した活動を行うためにも生活リズムを整えることはとても大切です。そこで、生活リズムを整えるための4つのポイントをご紹介します。

①朝、日の光を浴びましょう

毎日同じ時間に起きてカーテンを開け、朝日を浴びましょう。
心も身体もすっきり目覚められます。



②朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは日中の活動に必要なエネルギー源です。
朝ごはんがなかなか食べられない人は、フルーツ、ヨーグルトなど食べられる物を少しずつでも食べるようにしましょう。



③日中はしっかり活動しましょう

日中にしっかり体を動かしたり、頭を使うことで心地よく疲れると、夜になると自然に眠くなり、深い睡眠につながります。

④早く寝ましょう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るようにし、早く寝るようにしましょう。
早く寝ることが朝のすっきりした目覚めにつながります。
寝る1時間程前には部屋の電気を少し暗くし、眠りやすい環境を作りましょう。
テレビやゲームなどのブルーライトは眠りの妨げになるので、寝る30分前には見るのをやめるようにしましょう。



熱中症対策を始めましょう

まだそこまで暑くないから大丈夫！と油断しがちな6月ですが、はじめじめと蒸し暑い日が続く、気がつかないうちに汗をかいていることも多く、6月でも熱中症には注意が必要です。



熱中症を予防する水分補給のポイント

①早めに補給する

のどが渴いたと感じた時には体がすでに脱水状態になっている可能性があります。熱中症予防のためにはのどが渴いたと感じる前に水分補給をすることが大切です。

②こまめに補給する

一度にたくさん水分を飲んでも体に上手く吸収されないことがあります。熱中症予防には少量でもこまめに水分補給をすることが大切です。起床時、運動の前後など水分補給の習慣をつけるようにしましょう。

③塩分も補給する

汗には、水分だけでなく塩分も含まれています。このため、汗をかいた時には水分補給と同時に塩分も補給する必要があります。スポーツドリンクなどで塩分も補給するようにしましょう。スポーツドリンクはぬるくなると飲みにくいので、外出の際には水と塩飴やタブレットなどを持っておくのもおすすめです。



※給食だよりは、神戸ゆたか園のホームページにも掲載しています。