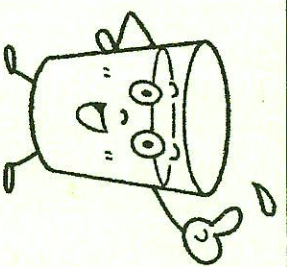
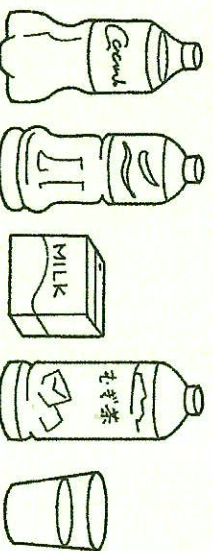


けつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
1	2	3	4	
いわしめじとうがに きりほしたいにん のすのもの ごはん とりにぼろろ	「ラーボー」どうふ ごはん パンサンス	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに
7	8	9	10	11
「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに
14	15	16	17	18
「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに
「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに	「チキン」ハエリ ミートボールの トマトに

水分補給は何を飲む？



普段は水と麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むのがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のといすぎになります。

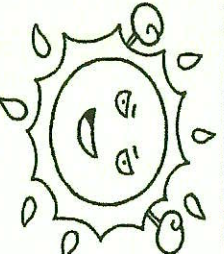


のどがかわく前に

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたし
 たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はそ
 の調節する力を動きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

熱中症とは

体温や湿度が高い時、体温調節機能が働かなくなることがあります。



熱中症（なつちゆうしやう）を予防（よぼう）するため、汗（あせ）をかいた分（ぶん）は、しつかり水分（すいぶん）と塩分（えんぶん）を補給（ほくけい）しましょう。高温多湿（こうんたしつ）の時（とき）や風（かぜ）が強い時（とき）は無理（むり）をせず、適度（そくど）に涼（すず）しい場所（ばしょ）で休憩（きゆうけい）しましょう。