



# 6月 食育だより

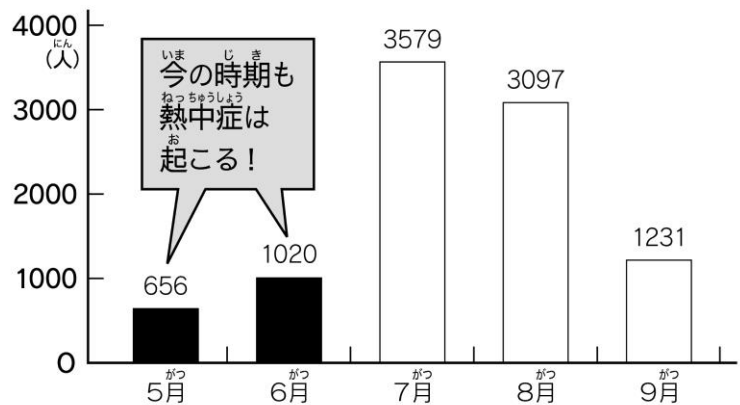
令和7年度 第3号  
北海道伊達高等養護学校

## 暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年（満7歳以上満18歳未満）は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況（満7歳以上満18歳未満）



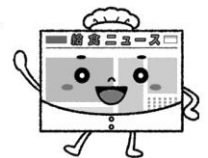
消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

## 食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。

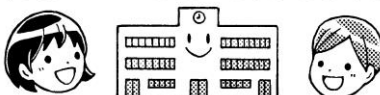
わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



### 6月は食育月間

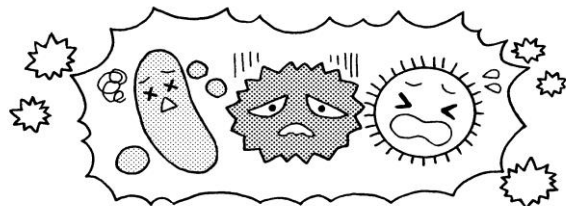
毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。自分の生活を振り返り、「食」について考えてみましょう。



## 食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない** 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない** 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける** 肉類などは中心部まで加熱殺菌。



©少年写真新聞社2025

※食材等の値上げのため、今年度から給食費及び寄宿舎食費が値上げとなりご負担をおかけしております。なお、本来は令和6年秋頃から値上げが必要でしたが、北海道より交付金が支給されたため、値上げは令和7年度からとなっています。