

ひなただより 端午の節句

5月号

お誕生日おめでとうございます！



お花と野菜の種まき



作ってみよう!!

熱中症対策ドリンク

- 水 1000ml
- はちみつ 大さじ3~4
- 塩 小さじ1/2
- レモン汁 小さじ1

口が広めの容器に
材料を全部入れ
混ぜたら完成!!

熱中症対策

熱中症は体が暑さに慣れていない5月頃から注意が必要です

熱中症対策！飲み物

- ・経口補水液
- ・スポーツドリンク
- ・麦茶
- ・塩水(水500mlに塩1~2g)
- ・野菜ジュース(コップ1~2杯)

熱中症対策！控えるべき飲み物

- ・アルコール
- ・コーヒー
- ・ジュース
- ・栄養ドリンク

栄養ドリンクは夏バテや熱中症に効果的な印象ですが、
カフェインや糖質が多く含まれています
疲れをとる為、用法用量を守ったうえでの
飲用は問題ないそうです



作成者：高橋