

いよいよ夏休みです。うれしい夏休みも、体調を崩しては楽しく過ごすことはできません。学校があるときと同じように、早ね早起きをする、3食きちんと食べるなど、正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。始業式に、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！！



8月ほけんもくひょう  
夏をげんきに  
すごそう！

《保護者の方へ》

◎目や歯などの治療がまだ終わっていない  
お子さんは、夏休み中に病院を受診しましょう。  
病院で治療が済みましたら、学校へ『受診報告書』を提出してください。

夏休みは治療のチャンス！



夏バテ防止の3つのポイント！

1. 食事 ~食事の内容を見直そう。なんでもバランスよく食べることが大事

夏バテに勝つ栄養素

●ビタミンB群  
→疲労回復  
→食欲を高める



●ビタミンC群  
→暑さへの抵抗力を高める



豚肉・うなぎ・豆類・牛乳・卵 など

ピーマン・ゴーヤ・ブロッコリー・果物など

2. 生活 ~冷房に頼りすぎない工夫を。暑さに負けない生活のコツ~

からだに優しい冷房法

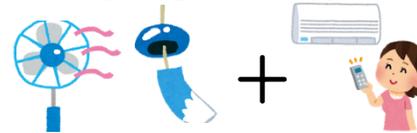
●設定温度「28度」でも涼しく  
●扇風機で風の流れをつくる  
→体感温度を下げる効果がある  
●色や小物で涼しさをだす  
→「見た目」も大切です

快眠のコツ

●寝る前にぬるめのお風呂に入る  
●汗を流して体温をあげ、寝つきをよくする。



●寝るときに枕を冷たくする  
●頭を冷やすと、からだ全体が涼しく感じます。



3. からだ ~汗をかいて暑さに負けないからだ作りをしよう~

汗はなぜ必要？

●汗のやくわりは？  
→蒸発することで、からだ表面の熱を奪い、体温を下げる。  
●汗をかかないと・・・  
→汗腺(汗がでるところ)の働きがおとろえて、汗が出にくくなって、暑さに弱いからだになる。

いい汗かいて元気に

●汗の量を増やすには？  
●1日30分程度の軽い運動をする。  
→サラサラの「いい汗」がでる。  
運動中は水分補給を忘れずに。