

ほけん だより 8月

夏休みが明け、学校生活が始まりましたね。夏休みは元気にすごせましたか？
楽しい思い出はたくさん作れましたか？みなさんに、どんな夏休みをすごしたのか
きくことを楽しみにしていました！また、教えてくださいね😊

2学期は運動会などたくさんの行事があります。規則正しい生活を心がけて元気にすごしましょう！

令和5年 8月29日
だまししょうがっこう
玉島小学校

夏バテになりやすい生活？ していませんか？



こんな症状があれば夏バテのサイン



夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。
生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかりとり



質の高い十分な睡眠をとるために、
毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をとる



タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険大！

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



すっぱい食べ物で元気になる！

毎日、暑くて食べる気がしない...

そんなあなたにおすすめしたいのは、すっぱい食べ物。いろいろな効果がありません！

食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

消化・吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が。食べ物の消化・吸収を助けます。

疲労回復に役立つ

柑橘類の酸味の主な成分「クエン酸」には疲労を回復する効果があります。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！

