

**簀様みが萌け、学校生活が**遊まりましたね。 **簀様みは先気にすごせましたか**? **繁しい慧い出はたくさん作れましたか?みなさんに、どんな鬘様みをすごしたのか** 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**♡** 

れいわ ねん がつ にち 令和5年 8月29日 たましましょうがっこう

2学期は運動会などたくさんの行事があります。 類前に しい 学済を添かけて 光気にすごしましょう!

しょくじ めんるい か し す まお 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多し □ 冷たいジュースをよく飲む □ 冷房で部屋をキンキンに冷やしている □ 1日中ごろごろスマホを見たり、 ゲームをしている □ ほとんど運動しない

□ お風呂はシャワーだけで済ませる

□ つい夜ふかしをしてしまう

チェックがたくさんついた人ほど 夏バテの危険 5

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 すいみん てきど うんどう な睡眠、適度な運動で れいぼう せっていおん ど す。冷房の設定温度も

下げすぎないようにし

ましょう。

なりやすい生活っ していませんか





# 夏グラ防のポイント

なこ からだ あつ じゅんのう うちょう あちゅう じょうだい 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。 性いかつしゅうかん。 st まる 生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

## 睡眠をしっかりとる



睡 説 まき こか かった とれず、体 のさまざまな機能も低下します。

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



屋外と温度差が大きいと、部屋 と屋外を行き来したときに自律神経 が乱れ、体の不調につながります。 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



/丁 たい食べ物は胃腸の機能を弱 めます。また、そうめんなど□あた りの良い物ばかりだと栄養不足に。 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



涼 しい部屋でゴロゴロしてばか りだと、汗をかくことが少なくなり、 たいおんちょうせつきのうよりない。あつないない体温調節機能が弱まって、暑さに対 応しにくくなります。

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。

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 ゔゕ 効果があります!

#### 食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や 電サラカベ しげき しょくよく 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、 だえき いえき ぶんぴっ せいぶん 唾液や胃液を分泌する成分が。 たものしょうかきゅうしゅうたす食べ物の消化・吸収を助けます。

### - ʊ-ནョ・カハいふ<---ゃ<-だ---疲労回復に役立つ

かんきつるい さん み まも せいぶん 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

## 学校モードは

<sup>€€</sup>戻そう!

