

7月のほけんだより

夏休み号

2022. 07. 20

いよいよ明日から待ちに待った夏休みが始まります。夏休みの期間は、自由な時間がたくさんあるので、いろいろなことにチャレンジができそうですね。2学期を元気に迎えるために、気規則正しい生活を心がけましょう。2学期の始業式（8月25日）に成長したみなさんと会えるのを楽しみにしています。

その夏の過ごし方大丈夫？

そのままと… **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！



冷たい麺類にアイス、やめられない！



暑いからお風呂はシャワーだけ！



元気に過ごすためのアドバイス

適切な温度調節

冷えた部屋に長時間いて、体温を下げると、体調不良になることがあります。室温 28℃前後を目安に室内と外の温度差を少なくしましょう。

バランスの良い食事

食事は、1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。冷たいものの取りすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意です。

湯船に浸かる

風間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯に浸かって温めましょう。その結果、リラックスできて、質の良い睡眠に繋がります。

熱中症を防ぐコツ

猛暑が予想される夏休みです！熱中症には十分注意しましょう。

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外、室内関係なく常にこまめな水分補給と休憩をとりましょう。

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

