

# ほけんだより 7月

松橋支援学校

保健室

平成 28 年 6 月 30 日

7月になり、あっという間に1学期最後の月になりました。

この時期は雨が降って、ジメジメと蒸し暑くなったり、晴れた日は日差しが強く、気温が高くなったりと、天候も変わりやすいので、注意が必要です。

「はやね・はやおき・あさごはん」の規則正しい生活リズムで、体調管理に気をつけながら、残りの1学期を元気に過ごしましょう♪



## 夏ばてとは…

暑さのせいで食欲がなくなったり、冷たいもののとりすぎで体調をくずしたり、内臓の動きが低下したりする症状のことをまとめています。



## 夏ばてを予防しよう



はやね・はやおきをする



あさ ひる よる はん  
朝・昼・夜のご飯をしっかり食べる



こまめに  
すいぶん  
水分を  
とる



てきど うんどう  
適度に運動する



クーラーに当たりすぎない



つめ  
冷たいものをとりすぎない



1日3食



栄養バランスにも配慮を



夏バテを寄せ付けないためにおきたい栄養素

夏に消費しやすい

たんぱく質

肉や魚、豆、卵  
乳製品 など



疲れにくくする

ビタミンB1

豚肉、ウナギ  
など



ビタミンB1の吸収を高める  
アリシン

たまねぎ、にんにく  
ネギ、ニラ など



気温差のストレスで失われやすい  
ビタミンC

赤ピーマン、レモン  
キウイ など

