

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、内臓の働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

早ね・早起きをする



朝・昼・夜のご飯をしっかり食べる



こまめに水分をとる



適度に運動する



クーラーに当たりすぎない



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とっておきたい栄養素

