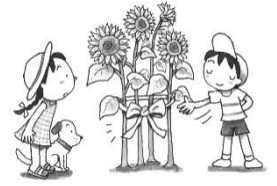


ほけんだより



令和5年8月28日
上飯田中学校保健室

夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」と意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をして成長できるチャンスでしたがみなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？



今日から2学期♪太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう(^^)

夏バテになりやすい生活？ していませんか！



9月も暑い日が続きます。夏休みが終わり、いろいろなリズムを整えるタイミング。「この症状は自分もなっている(いた)かも!」と思いついた人は、今から整えましょう。ヒントは裏面に(^^)

夏バテ^{なつ}予^よ防^{ぼう}の^のポ^ポイ^イン^ント^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^{すいみん}をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、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^{えいよう}バランスの^の良い^{よい}食事^{しょくじ}をとる

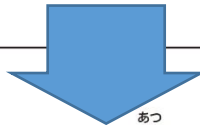


冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動^{かるいうんどう}で汗^{あせ}を流^{なが}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、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。



夏野菜^{なつやさい}を食^たべて、暑^{あつ}い夏^{なつ}を乗^のり切^きろう！



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。
旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！
ミネラルも豊富で、熱中症予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン酸や、紫外線から肌を守ってくれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミンB1、皮膚の健康を保つビタミンB2が豊富です。