




雨や曇りの多かった梅雨が終わるといよいよ夏本番。楽しい夏を過ごすには、暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。また暑いからといって涼しい部屋ですっと過ごすより、適度な運動を続け暑さに慣れるのも大切。こまめな水分補給と休憩も忘れずにしましょう。




暑さに負けない力をつける！ 夏野菜

夏野菜は、発汗時に失われやすい水分やカリウムを豊富に含んでいるため、体内にこもった熱をクールダウンするはたらきがあったり・・・夏に欠かせない栄養素やはたらきをしっかりおさえる事ができます。




さまざまなビタミンやβ-カロテン、リコピンなどの栄養が体の疲れをとり、食欲を増す効果も。夏バテ対策にぴったりです。

トマト




水気が多く(90%以上が水分)、さっぱりしていて暑い時期にぴったり。漬物やサラダ、酢の物などにして食べます。

キュウリ



ビタミンA・Cなどが豊富で、肌がきれいになり、疲れがとれます。「にがくて食べられない…」という人は、こまかく切って少しずつチャレンジ！

ピーマン



体の抵抗力を高めるβ-カロテンがたくさんとれる野菜として知られています。天ぷらや煮物などの料理のほか、お菓子の材料としても使われます。

カボチャ

体調を整えて、夏を元気に乗り切ろう！

◆ 冬のかぜとは違う・・・夏かぜ

夏かぜの主な原因となるのは、いずれも高温多湿を好むエンテロウイルスやアデノウイルスです。「エントロ」(→腸)、「アデノ」(あでのイド→のど)という名称が示すように、発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどがみられます。「エアコンでのどが痛い」「寝冷えをして下痢気味」といった不調は、これらのウイルスによるものかもしれません。夏かぜは症状が長引きやすいため、予防法・対処法をしっかりとっておきましょう。

◆ 基本はやはり手洗い・うがい！

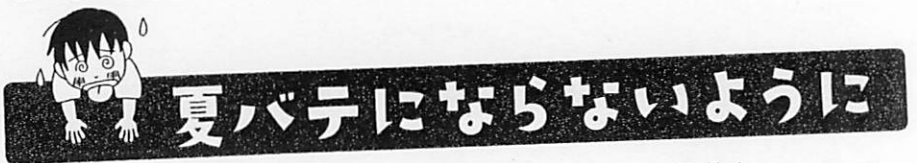
夏のかぜの主な感染経路は経口感染とされています。外出後、食事の前、トイレに行った後などの手洗い・うがいを心がけましょう。また、夏かぜのウイルスは湿って汚れた環境で繁殖しやすいことから、タオルやハンカチの共有、使い回しを避けることも大切です。

◆ 十分な睡眠・食事(栄養)を！

猛暑の中での生活に加えて睡眠不足や不規則な食事が続くと疲労がたまり、免疫力が低下します。とりわけ睡眠不足の影響は大きいので、「よく眠れていない」と感じたら意識的に早く寝て、睡眠時間を確保しましょう。また、食事は栄養をバランスよくとることが基本ですが、例えば乳製品(チーズやヨーグルトなど)のたんぱく質には免疫を活性化させる成分が多く含まれています。

◆ 体の冷やしすぎに注意！

エアコンで体が冷えすぎると、免疫力が低下します。温度や風向に注意するほか、長袖や腹巻きなど、衣服でも調節しましょう。下痢や腹痛、のどの痛み、食欲不振が続く時は、早めに医療機関で受診しましょう。



保健室からの宿題です



自分の体の様子を
知るために、おうち
の人と一緒に見てお
きましょう。病院に
行く必要のある人は、
夏休み中に行くよう
にしましょう。



4月からの健康診
断が終わりました。
結果をまとめた「健
康のさくら」をみな
さんに渡します。

しっかり水分補給

水分はひかえめで！



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠

タイマー起用しよう



冷やし過ぎない

サムクオツキキターフ



食事は栄養パーフェクトで

