



すこやか

平成28年7月7日発行
 おわりあさひしりつあさひしょうがっこう ほけんしつ みずの
 尾張旭市立旭小学校 保健室 【水野】

雨やくもりの日が多く、ジメジメとむし暑い日がつづいていますね。
 7月は、今まで以上に暑くなります。「のどがかわいたな」と感じる前
 に、お茶を飲むようにしましょう。また、太陽の光が直接頭に当た
 らないように、外へ出るときはぼうしをかぶりましょう！



こんなとき、思い当たることはありませんか？

<p>おなかかいたい</p> <p>つめたいものを とすぎて いませんか？</p>	<p>からだかたまり</p> <p>クーラーのある 部屋にずっと いませんか？</p>	<p>からだかかゆい</p> <p>汗をきちんと ふいていますか？ 虫にさされて いませんか？</p>	<p>かんだかゴロリする</p> <p>白やけに気を つけていますか？</p>	<p>うへへたまこ</p> <p>おやつを食べすぎ、 運動ぶそくでは ありませんか？</p>
---	---	---	---	--

暑い夏を元気にすごすために、気をつけて生活しましょう☆



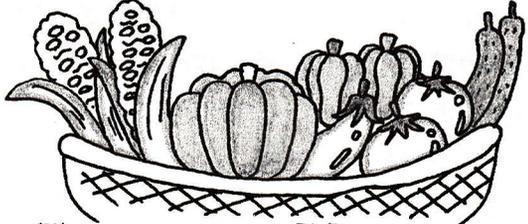
夏の水分ほきゅうのポイント… 「ちょっとずつ」+「こまめに」

暑いと汗をたくさんかき、体の中の水分がどんどん出ていきます。「のどがかわいた…」と感じたときには、体はもう水分不足の状態なんです！

でも、一度にたくさん水分をとると、おなかが痛くなってしまうことも…。



夏バテ予防のつよ〜い味方！ ☆夏野菜☆



- ☺ 汗をかいたときに失われやすい水分やカリウムがたくさんふくまれているよ！
- ☺ 体の中にこもった熱を冷ます働きがあるよ！