ほけんだより 7月号

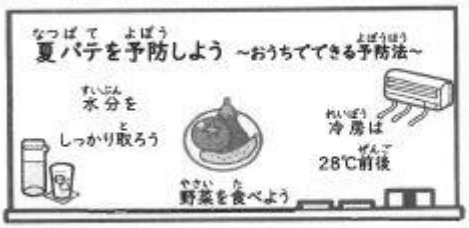
宮森小学校 保健室

梅雨も終わり、暑い日が続くようになりました。体が暑さになれていない梅雨明けや気温が高い日には、熱中症に注意しましょう。普段からの外遊びで体を鍛え、喉が渇いていなくても、きちんと水分を摂取するようにしましょう。夏の暑さに負けないよう、元気に7月を過ごしていきましょう。

STOP 夏バテ!!

夏バテの原因は、冷たいものばかり食べてしまったり、汗をかくことによる水分不足です。また夜更しや暑い夜の寝苦しさからくる睡眠不足などの原因が重なって、体調を崩す場合が多いようです。

～夏バテ予備軍 チェックリスト～

- □ 冷たい食べ物を食べることが多い
- □ 野菜をほとんど食べない
- □ クーラーをかけた部屋で過ごす時間が長い
- □ 夜更しをする
- □ 運動しない

夏バテを予防しよう ～おうちでできる予防法～