

7月のほけんだよ

暑い夏がやってきました！日差しが辛い日もあれば、湿気が煩わしい日もあり、体調管理も大変。こんな時だからこそ、体調管理の基本を振り返り、暑さに負けない体作りを頑張りましょう！

なつ げん き
夏を元気に！


これしてイルカ？



バランスよく食べてイルカ？



水分をとってイルカ？



遊

びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。


お風呂に入ってイルカ？



冷

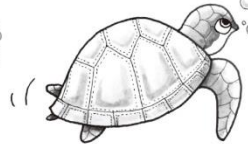
たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

よく寝てイルカ？



寝

る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。



簡

単にシャワーで済ませていませんか？ 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。