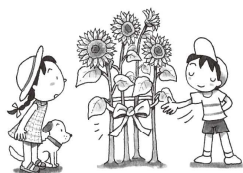




令和5年7月20日
泉小中学校
文責 大野



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」を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。毎朝太陽に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。

夏休みの約束

な

なかなかできない治療のチャンス！

「受診のオススメをもらったけれど、まだ病院に行っていない」「ずっと違和感があったけれど、病院には行けていなかった」という人は、夏休みが治療のチャンスです。健康な体で新学期をスタートしましょう。



つ

冷たいものはほどほどに！

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って、夏バテになります。三食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。



や

やりすぎ注意！

ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足になります。午前中に体を動かす、午後にはネットやゲームを使うなど、遊びの方法も工夫しよう。



す

水分補給はこまめに！

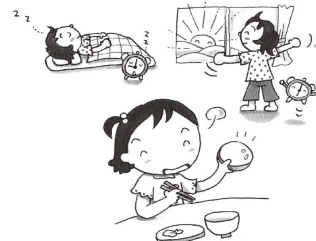
暑いとたくさんの汗をかくので、体がすぐに水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



み

乱さない！生活リズム

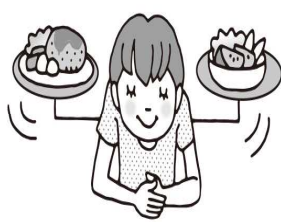
学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



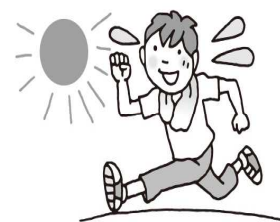
夏バテ予防のポイント



睡眠



栄養のバランスの良い食事



軽い運動で汗を流す

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たく
て甘いジュースが欲しく
なりますね。でも、ジュ
ースばかり飲んでいる人は要注意！ ジュー
スには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL 約17個分

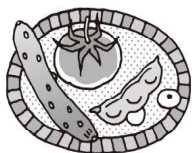
スポーツドリンク 500mL 約10個分

リンゴジュース (濃縮還元) 200mL 約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。
普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



・夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！



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。

大丈夫？ そのひと言で救える命がある



学校で起
こる熱中症
は、毎年約
5,000件※。死亡事故の
多くが体育の授業や部活
動などのスポーツ活動中
に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが
声を掛けてあげて
ください。

大丈夫？

水分
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。