



れいわ ねん がつごう
令和5年7月号
はんしんとくべつしえんがっこう
阪神特別支援学校
ほけんしつ
保健室

だんだんと暑い日も増えてきて、本格的な夏が目の前にやってきています。これから、まだまだ暑くなります。水筒は持ってきていますか？しっかりごはんは食べていますか？きそく正しい生活で、暑さに負けない身体を作りましょう。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



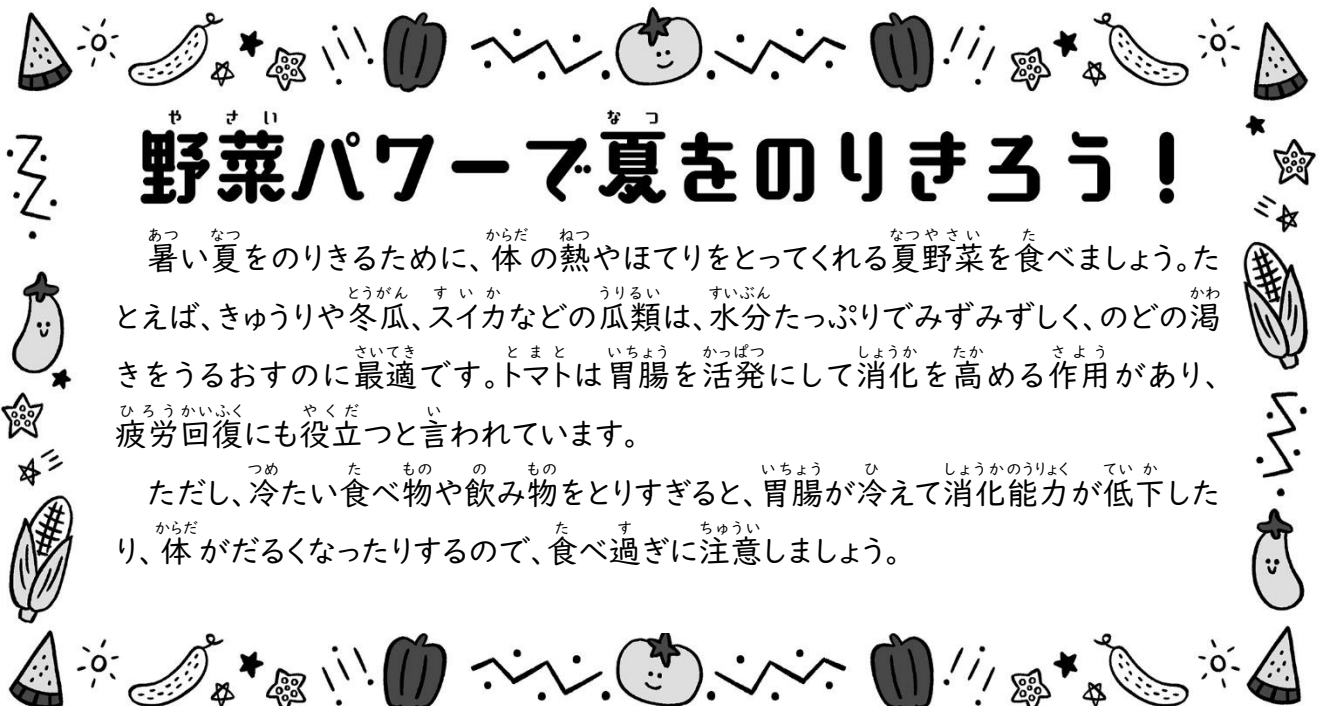
規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる



野菜パワーで夏をのりきろう！

暑い夏をのりきるために、体の熱やほてりをとってくれる夏野菜を食べましょう。たとえば、きゅうりや冬瓜、スイカなどの瓜類は、水分たっぷりでみずみずしく、のどの渇きをうるおすのに最適です。トマトは胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つと言われています。

ただし、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎると、胃腸が冷えて消化能力が低下したり、体がだるくなったりするので、食べ過ぎに注意しましょう。

1学期も残りわずかとなりました。元気いっぱい過ごせるようにスキキライせず、野菜パワーで夏

をのりきりましょう。