

れいわ ねん がつごう はんしんとくべつしぇんがっこう
阪神特別支援学校 ほけんしつ保健室

梅雨の合間に、真夏を感じさせる日が少しずつ増えてきました。今年の夏もとても暑くなりそうで す。暑い夏を元気に過ごすためには、毎日の早寝・早起き、バランスの良い食事、適度な運動をする などの生活リズムを整えることがとても大切です。夏の暑さに負けず、元気いっぱいすごしましょう。

## 夏を健康にすごすためのやくそく

ねっちゅうしょう熱中症



きょん ぉ ゥ 基本は無理をしない。 こまめに水分補給。

胃腸の機能低下



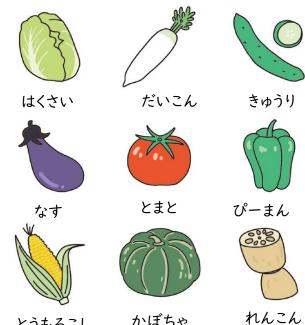
ァイスやジュースなど 冷たいものをとりすぎない。

れいぼうびょう



れいぼう たいまー じょうず つか 冷房のタイマーを上手に使っ て、冷えすぎに注意!

<sup>なつやさい なかま</sup> っき 夏野菜の仲間は、次のどれかな?(6つあります)



かぼちゃ

とうもろこし

go ゃさぃ すいぶん 夏の野菜は水分がたっぷりで水分 補給にピッタリ!さらに夏野菜にふくま れる成分には、体にこもった熱をクー るだうん ルダウンしてくれる効果もあります。暑 くて食欲が落ちているときこそ、夏野菜 をしっかり摂取して、この暑さを乗り切 りましょう。

答え:きゅうり・なす・とまと・ぴーまん とうもろこし・かぼちゃ