

# ☆2学期も、毎朝熱を測って健康チェックを忘れずに☆

まだまだ暑さ本番ですが、みなさん体調はいかがですか？今年夏休みが短縮されたので、暑さがピークのまま2学期が始まります。酷暑の中、元気に登校し学校生活を送るためには、毎日の睡眠と食事が欠かせません。

夏休みの課題が終わっていないから…と深夜まで起きていたり徹夜をしている人はいませんか？特にこの時期の睡眠不足と朝食抜きは熱中症のリスクが上がる危険な行為です。免疫力を上げるためにも、夜は日付が変わるまでに就寝し、朝は余裕を持って起きて朝ごはんを食べましょう。そして元気に学校に来てください。体調が悪い時には無理をせずゆっくり休養をとりましょう。

## ☆「3密」+「大声」に注意！！☆

新型コロナウイルス感染症対策として、いわゆる「3密」（密閉・密集・密接）に加えて、「大声」も集団感染を防ぐために注意が必要とされています。特に熱中症対策でマスクを外している時は、大声を出さない、叫ばないようにしましょう。ダメなことばかりが増えて気が滅入るかもしれませんが、ルールや約束はみなさんや周りの人を守り、日常生活を続けていくためにあります。2学期が始まるにあたり、教室に掲示してある「新しい生活様式」を再確認し、自分自身の感染症対策を見直してください。

### あなたの元気を守るのは？

#### 「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

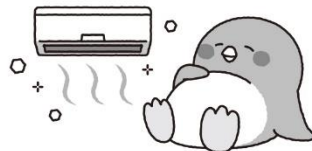
あなたの元気を守るのは、あなた自身！



### 夏バテ こんな人は要注意！

#### 冷たいもの大好き！

胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか？



#### クーラー大好き！

設定温度は低すぎませんか？

#### 夜ふかし大好き！

遅くまでゲームやスマホをしていませんか？



お答えします！



いつもの食事にアドバイス

#### 朝ごはん、時間がなくて…

やっぱり食べないとダメ？でも、できるだけ寝ていたいし、食欲もないし…。



朝田さん

#### アドバイス

おにぎりやパン1つからはじめてみましょう。クリアできたら、手軽なトマトスープ、果物をプラス！食欲がなければ、ヨーグルトや野菜ジュースなどとりやすいものを。

#### お昼は単品大盛りが定番！

大盛りにはすればお腹いっぱいになるから、問題ないよね？



屋岡くん

#### アドバイス

栄養のかたよりに注意！丼ぶりやめん類だけだと、副菜が足りません。サラダや和え物を組み合わせてバランスアップを。朝・夜ごはんは副菜を多めにとるのもいいですよ。

#### 夜にお腹がすいちやって…

夜食にスナック菓子をよく食べるけど、朝お腹がすかないのはそのせい？



夜野さん

#### アドバイス

夜食は胃腸に負担をかけるので、翌朝の食欲に影響するのです。夜遅くまで勉強をして、お腹が空いてがまんできない場合には、ホットミルクやおかゆなど消化のよいものに。