


だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。この対策のためにも、水分や食事をしっかりと、暑い夏を元気に過ごしましょう。




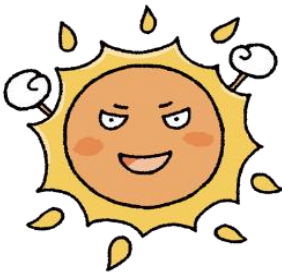
がつ か たなばた
7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜に天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりとされています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



ねっちゅうしょう
熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって体温が高い状態になることにより、体温を調節する機能が働かなくなる症状です。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がないときは無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

あつ ま なつ げんき す
暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！

なつ げん き す
夏を元気に過ごすには 

あさ ひる ゆう しょく き そく ただ
朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★ 塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

はや ね はや お にっ ちゅう からだ うご
早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

しゅ しょく しゅ さい ふく さい
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

なつ えい よう そ おお ふく た もの
夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

つめ もの す き
冷たい物のとり過ぎに気をつける

★ おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。

すい ぶん ほ きゅう ところ
こまめな水分補給を心がける

★ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

ぎゅうにゅう わす
牛乳も忘れずに！

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナとして、おやつや食事のときに牛乳を飲みましょう。牛乳アレルギーのある人や牛乳が苦手な人は、豆乳や小魚などで補いましょう。