



# 笑顔、咲く

令和5年7月20日  
藍川東中学校  
ほけんだより生活委員会号

## 夏休みも暑さに負けない生活で楽しく健康に過ごそう★



### 生活委員会よりみなさんに心がけてほしいこと



#### こまめな水分補給

#### バランスの良い食事

夏バテの原因である脱水を防ぐためにのどの渇きを感じる前「早め」「こまめ」を意識することが大切!!

筋肉の疲労回復が期待できるたんぱく質(肉や魚)  
疲労回復に役立つビタミン(野菜や果物)  
汗で不足しがちなミネラル(牛乳や海苔)  
これらの食べ物とバランスの良い食事が大切です!!

#### 適度な運動

#### 睡眠

ウォーキングなどの有酸素運動を朝や夜のすきい時間に20分程度

夏の高温・多湿に対応できずに生じる「夏バテ」

原因

脱水・栄養不足・  
体の機能を調節する自律神経の乱れ

規則正しく十分な睡眠をとりましょう!  
睡眠をとらないと、自律神経の乱れを起こしやすくなるため夏バテの原因になります。

#### 規則正しい生活リズム



#### 体を冷やす冷房

生活リズムを一定にする  
→朝日を浴びて自律神経のバランスを整える。  
-朝食をしっかりとする  
-入浴時は湯船に浸かる

エアコンの温度は27~28度が目安です。  
冷房のきいた部屋でじっと動かずにいると体が冷えすぎて筋肉がこわばったり、代謝が悪くなったりします。  
なので、短時間外に出たり、涼しい部屋の中で軽い運動をしたりするなど、少し汗をかくのがおすすめです!

### 生活委員会よりメッセージ

早寝早起きしよう。

暑さに負けず健康に過ごしましょう!



暑さに負けないように規則正しい生活をしよう。

夏休みあけ元気に学校にこ来よう!

夏休み明けも元気に来てね!

ゲームはほどほどに!

自分の体調は自分で管理できるようにしよう  
熱中症にならないようにこまめに水分をとろう

外に出るときは水分補給を、日陰で体を休めたりしながら熱中症に十分気を付けて過ごしましょう。