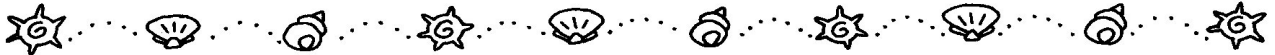


# ほけんだよ！

札幌市立  
あやめ野小学校  
H22. 7. 21  
No.5

もうすぐ夏休みが始まります。今年の夏は蒸し暑い日が続いていて、体調を崩し気味の子が多いようです。屋外で暑い日差しにあたらなくても、室内で、熱中症になる人も増えているそうです。こまめに水分をとり、十分休養をとって、元気に夏を乗り切りましょう。



## ☆暑い夏こそ、しっかりごはんを食べよう！



そうめんなど、冷たくあっさりしたものばかり食べていませんか？栄養がかたよると、ビタミンやミネラルが不足し、夏バテの原因となります。すききらいをせず、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。ぶた肉や納豆など、たんぱく質やビタミンB1を多く含むものを積極的にとりいれるのもよいでしょう。またトウガラシなどからいスパイスやニンニクなどは、食欲をます効果があるといわれます。上手にとりいれて夏をのりきりましょう。

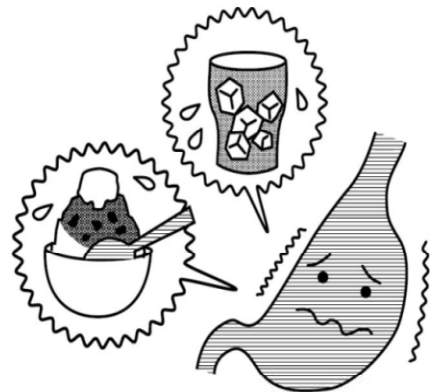
## ☆しっかり・早めにねよう！



夏は夜も暑く、なかなか眠れません。どうしても睡眠不足になりがちです。そんな時は、昼寝をして、不足した睡眠をおぎない、つかれをためないようにすることが大切です。夜ふかしをせずに、早めに休む規則正しい生活を心がけましょう。

# 暑い夏！ 元気に のりきろう！

## ☆冷たいものはひかえめに



冷たいものはお腹の中をも冷やします。冷えると胃腸の動きが悪くなり、食欲がなくなって、ついついまた、冷たいものをのみすぎたりしてしまいます。のどがかわいたら、一度にたくさん飲まずに、少しずつ何度も飲むとよいでしょう。

## 夏休みは治療のチャンスです！

1学期に予定されていた健康診断はすべて終わりました。気になることがあったお子さんにはお知らせをお渡ししています。他にも何か気になることがありましたら、ぜひ、長い休みの間に医療機関を受診されることをお勧めします。