



## 夏を健康に過ごすために・・・

### 3つの“〇〇〇不足”に気をつけましょう！

7月に入り、気温がグンッと上がり、むしむしとした日々が続いています。熱中症や夏バテといった体調不良を起こしやすい時期です。保健室にそういった症状で来室する人は少ないですが、夏を元気に過ごすためにも、3つの“〇〇〇不足”に気をつけましょう。

#### 睡眠不足に気をつけよう！

ついつい夜更かししてしまったり寝る時間が遅くなっていませんか？

遅くても9～10時の間には寝るようにしましょう。眠くはないと思っても、まずは布団に入ってみてください。

生活のリズムをくずさないことが、健康な生活の基本です。



ぐっすり寝て、つかれをふきとばすんジャー！

#### 栄養不足に気をつけよう！

「食べやすい」「あっさりしたもの」ばかり食べていると、夏バテの原因になってしまいます。赤・黄・緑のそろったバランスのよい食事を心がけましょう！

また朝ごはんをしっかり食べてくることも大切です◎

夏は特に食欲が落ちてしまいがち。だからこそ、意識してしっかり食べるんジャー！



#### 運動不足に気をつけよう！

熱中症の原因の一つに運動不足があります。運動不足だと汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできません。

こまめに運動をして、汗をかく習慣をつけましょう。もちろん帽子と水分補給を忘れずに！



たくさん汗をかいたら、ハンカチではなく汗拭きタオルでふくといいんジャー！

