

保健だより



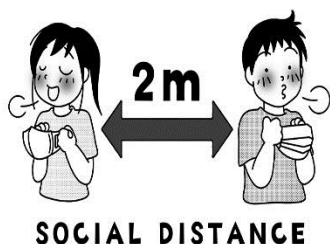
令和3年7月2日
京都市立洛西中学校
保健室 No.4



今年の梅雨は長いですね。梅雨が明けたらいよいよ夏本番です。新型コロナウイルスの感染予防対策に加えて、熱中症への対策も重要です。疲れた時は、早めの休養を心がけ、今年の夏も元気に乗りきりましょう。

コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



無理しない！

体調がよくなかったら



いつも以上に水分補給！



夏こそ“みそ汁”で元気に！

いいこと ①

栄養満点

みそ汁には、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、多くの栄養素が含まれます。

野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところです。



いいこと ②

体を温める

エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べ物ばかりとっていると、体はお疲れモードになってしまいます。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

いいこと ③

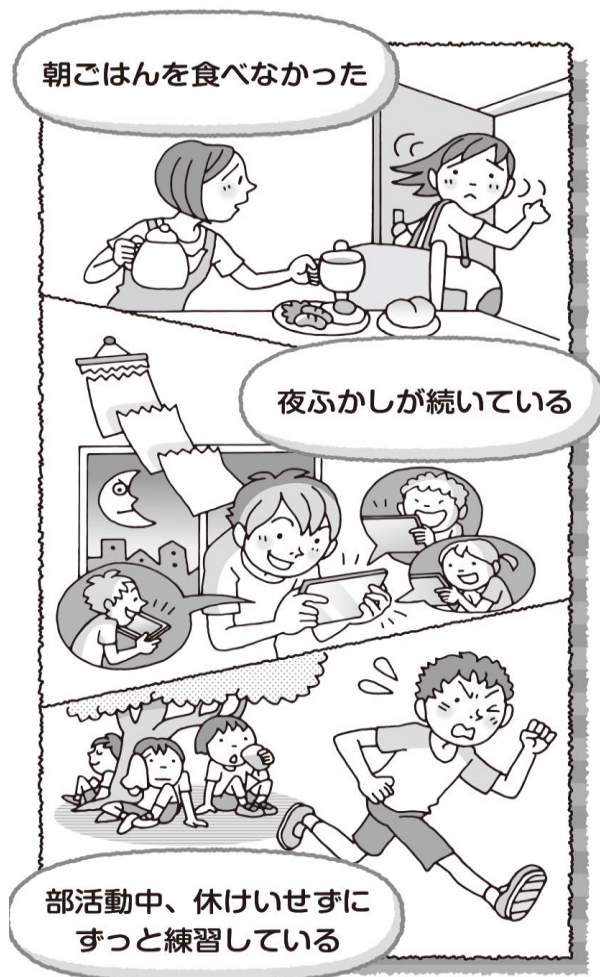
熱中症対策に

熱中症も心配なこの時期、汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果があります。暑さに負けない体を作ります。

夏野菜たっぷりのみそ汁は、いかがですか？

- ★ きゅうり+トマト
- ★ オクラ+なす
- ★ キャベツ+しめじ+かぼちゃ
- ★ ズッキーニ+なす+トマト
- ★ かぼちゃ+オクラ
- ★ レタス+豚肉

こんな人は**熱中症**になりやすい!?



すると
その後…



元気に過ごすためのアドバイス



冷え過ぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安にしましょう。



冷たいものの取り過ぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。



昼間に冷気で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れるでしょう。