



《元気いっぱい夏休み号》

1 心とからだを鍛えましょう

規則正しい生活を送りましょう

1 夏休みの計画表を作りましょう

暑い！暑い！といって、朝から晩までダラダラしていると、あっという間に夏休みが過ぎてしまいます。まず、毎日の計画をしっかりと立て、有意義な夏休みにしましょう。



2 早寝早起きを心がけましょう

夏の朝は、とてもさわやかです。

休みだからといって朝寝坊をしないで、学校があるときと同じ時間には起きるようにしましょう。

3 よく寝ましょう

睡眠不足は、夏バテの原因にもなります。朝起きる時間をきちんと決めて、少なくとも7時間の睡眠時間は確保したいものです。また、昼寝は、30分から60分が適当で、長すぎるのはかえってよくないといわれています。



4 部活動に積極的に参加しましょう

部活動から学ぶこともたくさんあると思います。下の《部活動を頑張る人に注意してほしいこと》を心がけて生活が送れると、健康的な夏休みになるのではないのでしょうか。

夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

<p>食事・とくに朝食は しっかりとる！</p> <p>Good Morning☆</p>	<p>早寝・早起き ♪♪ 規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ☆</p> <p>ASA ☆ YORU</p>	<p>汗をかいたら ♪♪ 水分補給を忘れずに</p> <p>運動中は 水を...</p> <p>運動後は スポーツドリンクが おあめぞあ →</p>	<p>疲れたら... ♪ 無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p>
---	---	--	--

夏バテを防ぎましょう

1 夏こそ大切、朝ごはん

「暑くて食欲がない」といって、食事の量や回数が少なくなっているませんか？暑い時期に食欲がなくなるのはどうしてでしょうか？

それは、暑さが脳の食欲をコントロールする部分に影響し、消化液の分泌が少なくなるなど消化器官の働きを弱めるからです。

暑さの影響が少ない涼しい時間帯にバランスのとれた朝ごはんをしっかり摂っておけば、一日元気に過ごすことができます。



2 清涼飲料水の飲み過ぎに注意しましょう

暑い夏、ちょっと動くと汗が流れるようになってきて、すぐにのどがカラカラに乾いてしまいます。そんなときに清涼飲料水ばかり飲んでしまうと…。

★糖分の取り過ぎ

みなさんが、一日に摂る砂糖の量は、約20g（角砂糖5個分）です。500ml入りペットボトル清涼飲料水に含まれている糖分の量は…



これを一日に何本も飲んでいると、当然肥満のもとになるだけでなく、う歯の原因にもなります。

★カルシウム不足

糖分の過剰摂取は、“脱”カルシウム現象を引き起こし、骨折しやすくなってしまいます。また、化膿した傷が治りにくかったり、鼻血が出たり、貧血になったりすることがあります。

★ビタミンB1の不足

集中力が低下して、頭がボーッとしたり、疲れやすくなります。



**激しい運動の後は、塩分を含んだスポーツドリンク
ちょっとのどが渴いたときは、水・お茶・牛乳**

II 病気を治しましょう

う歯・眼・耳・鼻を始め、健康診断で発見された病気は、夏休み中に治療を済ませるようにしましょう。

夏休み明けに、治療状況の調査をする予定です。



III 病気の予防を心がけましょう

1 熱中症に注意しましょう

なんといっても、日頃からの健康管理が一番大切です。

6月には、保健委員会で“熱中症に負けないからだを!!”で学習したとおり、【水分・塩分補給】【食事をきちんと摂取】【きちんとした生活習慣】といったポイントを心がけましょう。



2 食中毒に注意しましょう

- ・石けんで手をよく洗いましょう
- ・新鮮なものを食べましょう
- ・下痢や腹痛が 2・3日続くときは、必ず医師の診察を受けましょう。

3 犯罪行為となる、こんな誘いには、絶対にのらない強い意志を持ちましょう



充実した夏休みにしましょう