



夏休み中の健康

待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは、ついつい不規則な生活になりがちです。ご家庭で夏休みの過ごし方について話し合い、楽しく健康な毎日を送れるようご協力をお願いします。お子様と一緒に読んでください。

生活リズムを整えよう!

学校がある日もない日もだいたい同じ時間に起きている。

(はい・いいえ)

生活リズムが乱れると「集中力が続かない」「体の調子がおかしくなる」など、心や体のトラブルをまねきやすくなります。また、肥満の要因にも……。元気に、健康に毎日を送るためにも、生活習慣を見直してみましょう。

朝ごはんは毎日食べている。

(はい・いいえ)

ふだんから体をよく動かしている。

(はい・いいえ)

1日3食を決まった時間に食べている。

(はい・いいえ)

おやつは食べる時間と量を決めて食べている。

(はい・いいえ)

夜食は食べないか、寝る2時間前までには食べるのをやめている。

(はい・いいえ)

寝る直前までテレビを見たり、ゲームをしないようにしている。

(はい・いいえ)

「はい」はいくつありましたか。「はい」の数を1つでも多くできるようにしたいですね。



いつもだいたい同じ時間に寝ている。

(はい・いいえ)

～ 暑い夏 室内で体をうごかす工夫 ～

「エアなわとび」

実際になわとびのなわは使わずに、なわとびを使っているような運動をすることをエアなわとびと呼びます。高く飛び、大きく腕を回すほどカロリーを消費します。自分のペースにあわせて実施しましょう。なわのかわりに、右手用・左手用とタオルを2本使ってみてください。下になる方にむすびめを2個つくります。

- 【基本のやり方】
- 1 タオルを持ち、うでを飛び形に曲げる。
 - 2 なわとびを飛びように、うでをふりながらジャンプする。
 - 3 これをくりかえす。

夏野菜で暑さをのりきろう!



8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」で『野菜の日』です。夏らしい暑さが続き、つかれもたまっていくころ。もうしばらくはきびしい残暑もあるでしょう。そんな私たちのからだに、今がおいしい季節の夏野菜は、いろいろなビタミンやミネラル、食物せんいなどの栄養を届けてくれます。

なかでも、からだの熱を下げる(きゅうり、なすなど)、つかれを回復する(トウモロコシ、えだまめなど)、食欲が増す(ゴーヤ、しそなど)といったはたらきは、この時季にぴったり。『夏野菜のカレー』や『ゴーヤチャンプルー』など、夏ならではのメニューもぜひためしてみてください。もりもり食べて、暑さに負けず元気にすごしましょう!



夏のお腹のトラブル ~軟便・下痢~

私たちの便は「からだからのおたより」などと呼ばれるように、その様子から体調や病気の有無などがわかるバロメーターとしての役割があります。よい状態の便は茶色っぽいバナナのような形状で、すっきりと排出されます。しかし、腸の機能に障害が起ると、軟便や下痢になってしまうことがあります。

とくにこの時季は、暑さでからだが弱っていることに加えて、水分や冷たいものとりすぎ・冷房の使いすぎなどによって、腹痛を伴う軟便や下痢が起こります。お腹を中心にあたためたり、油もの・辛いものを避けたりして胃腸を休ませましょう。ただし、



- 下痢が何度も続く
- 激しい腹痛がある
- 吐き気・嘔吐・発熱を伴う

これらの症状が見られる場合は、感染症や食中毒なども疑われます。念のため、早めに医療機関で受診するようにしてください。

夏の生活を 見直そう 体調を崩しやすい **〇〇すぎ** に気をつけて!

冷たいものやあつさりしたものばかり

とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意!

クーラーの 設定温度が

低すぎ

→ 外気温との差に注意!

体を動かさず

ダラダラしすぎ

→ 運動不足に注意!

遅い時間まで

夜更かししすぎ

→ 睡眠不足に注意!