



なつやすみになると、朝起きるのがおそくなったり、寝るのもおそくなったり、生活がみだれたりしませんか？

なつやすみでも、学校へ行く時と同じように、生活する時間に気を付けましょう。
規則正しい生活をする事で、「夏バテ」がふせげます。



夏バテ にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えてすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋でこるこる

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテを
やっつけよう!

睡眠をきっちりとする

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

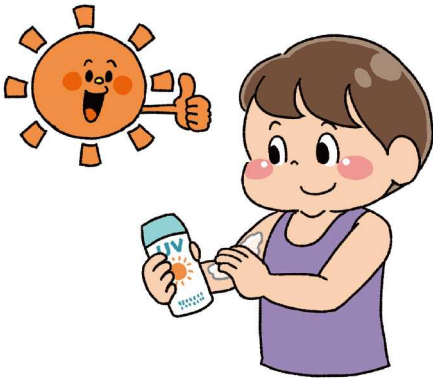
夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。
でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。



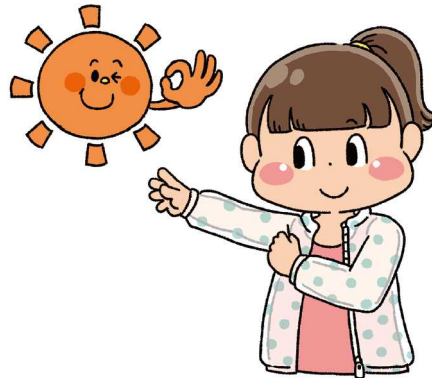


なつやすみ中はでかけることも増えるとおもいます。日焼けたいさくはできていますか？

日^ひ焼^やけに注意^{ちゅうい}しよう！



日^ひ焼^やけ止^どめをつかう



えりやそでのある^{ぶく}服をきる



ぼうしをかぶる



サングラスや紫外線^{しがいせん}カットメガネをする



なつやすみは、楽^{たの}しいことがいっぱい。二小^{にしょうなつまつ}夏祭^{はなび}りや花火、キャンプに行く人もいますか？
かぞく^{かぞく}や、ともだち^{ともだち}とたくさんのおも^{おも}いでつく^{でつく}ってください。

