

# 夏 7月 給食たより

梅雨が明けると、いよいよ夏本番。急激な暑さへの気候変化が、からだにこたえ

る季節です。食欲も落ち気味ですが、バランスのよい食事で栄養をしっかりと

十分に休養することを心がけましょう。

夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね。



## こんな症状があったら、夏バテかも…



授業中にボーッとしてしまう。  
勉強に集中できない。



## いらない



おなかの調子が悪い。



## 夏バテを防ぐ・治すためには…

バランス良く食べる。



とり過ぎ  
注意!

冷たい物を取り過ぎない。

水分補給をこまめに  
する。



冷房の設定温度に  
気をつける。

## ～体力をつけて免疫力の低下を防ごう～

夏バテにならないためにも免疫力の低下を防ぐことが必要

です。そのためには、

1、1日3食、栄養バランスのよい食事をとります。自分の活動量にあつ

た量を決まった時間に食べます。

2、睡眠には疲労を回復させる働きがあるため、十分な睡眠と休養を

心かけましょう。また、決まった時間に起床、就寝します。

3、適度な運動は、気分転換になります。日中に光を浴びることも

免疫力を高めます。

生活習慣を見直して、体力をつけるようにしましょう。

## ★のどが渴く前に水分をとろう★

のどが渴いた時には、体の中の水不足が始まっています。体の水分が不足すると、体温が調節でき

なかったり、頭がぼーっとしたりはき気がしたり、体に異常をきたします。のどが渴く前に水分をとって体の中の水分を減らさないようにしましょう。