



## 夏を元気にすごすためのポイントを知ろう！



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといいます。暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。暑い夏を乗りきるために夏ばて対策を行いましょう。

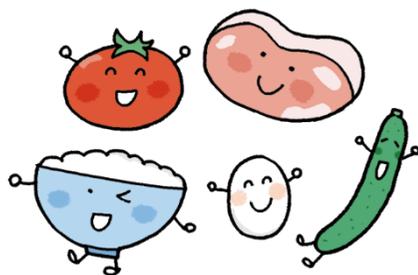
### 夏を元気にすごすための **夏ばて対策**

こまめに水分補給を！



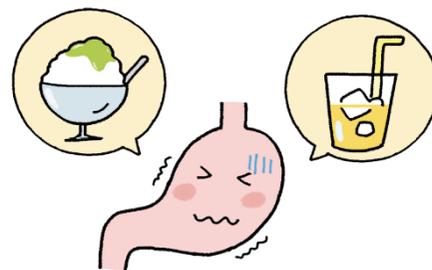
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。

### 夏休み中も

#### 規則正しい生活を

夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにしましょう。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

