



間もなく待ちに待った夏休みが始まります。その夏休みを楽しく元気に過ごすためには、次のような生活を心がけましょう。

夏を元気に過ごす“コツ”

やっぱり早寝・早起き・朝ごはん！！

- ＋元氣なうち
- ＋宿題
- ＋お手伝い

1 早寝(下学年は21時、上学年は22時までに)・早起き(6時30分までに)

規則正しい生活を送るためには、朝のスタートが大切です。早起き→着替え→洗顔→朝ごはん→歯みがき→うんち→学習・・・とリズムに乗って毎日が送れるようにしましょう。次の日の朝、早起きするためには、夜ぐっすり眠ることも大切です。夏休みでも、普段と同じ生活リズムでね。



2 食事は1日3回、赤・黄・緑の食品グループがそろうように

- (1) 特に朝食は家族と一緒にとりましょう。
(テレビは消して、食事と会話を楽しみましょう。)
- (2) 水・麦茶など、からだによい水を飲みましょう。
(清涼飲料水やスポーツドリンクなどは、多くの砂糖が入っています。食欲が減り、必要な栄養素が不足したり、だらだら飲むことでむし歯の原因になったりします。飲むのなら、時間を決めて、少しだけコップに注いで飲み、飲んだ後はブクブクうがいをしましょう。)
- (3) たんぱく質、ビタミンB1・B2・Cをしっかりととりましょう。



- たんぱく質…大豆・魚・肉 など
- ビタミンB1…豚肉・大豆・麦・レバー・ごま など
- ビタミンB2…卵・牛乳や乳製品・ナッツ など
- ビタミンC…じゃがいも・ピーマン・大根・キウイ・お茶 など

- (4) 糖質にかたよらないメニューを。
(清涼飲料水・アイスクリームのとりすぎ、おにぎりやめん類だけの食事に注意！)

3 元気に遊ぼう ただし、紫外線・熱中症には気をつけてね！

- (1) 外出する場合は、午前10時～午後2時ごろはなるべく控えましょう。
(この時間帯に1日の半分以上の紫外線が降り注ぎます。この時間帯に外出しなければ、日焼け止めを付けることも必要でしょう。)
- (2) 必ず、帽子をかぶりましょう。
- (3) 汗を吸い、風の通る服を身につけ、肌をあまり出さないようにしましょう。
- (4) こまめに水分を補給しましょう。



症状：次の4つをまとめて熱中症といいます。

- | | |
|-------|--|
| 熱けいれん | ふくらはぎやおなかなどの筋肉が「こむらがえり」のような状態になる |
| 熱失神 | 脳に血液が回らず「立ちくらみ」を起こす |
| 熱疲労 | 「強くのどがかわく」「ぐったりする」「はき気・はく」「目がまわる」「気を失う」などの症状がある |
| 熱射病 | 「呼んでも反応がおかしい、答えない」「手がふるえる」「まっすぐに歩けない」「手足が動かない」など、危険な状態 |



予防法

- ★体調を整える★
睡眠不足や風邪気味など、体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動は控える。
- ★服装に注意★
できるだけ風通しのよい服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶる。
- ★こまめに水分補給★
「のどがかわいた」と感じた時には、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給する。大量に汗が出ているときには、0.1%程度の食塩水、水で薄めたスポーツドリンクを飲む。



4 体を清潔に

- (1) 汗をかいたらすぐにふくか、着替えましょう。
- (2) 外から帰ったら、石けんでの手洗い、うがいをしましょう。
- (3) 毎日お風呂に入り、石けんでからだをすみずみまで洗いましょう。



5 病気の予防と治療

夏休みでも食後の「みがけた歯みがき」を続けましょう。健康診断で見つかったむし歯や病気の治療がまだの人は夏休み中に治しましょう。また、学校の歯科・眼科・耳鼻科・内科検診などの健康診断を欠席して受けることができなかった人は、病院で検診を受けられますことをお勧めします。

