



2024年7月

おおさかしりつしんわちゅうがっこうやかんがっくい
大阪市立心和中学校夜間学級 保健室

暑い日が続いているが、みなさん体調を崩していませんか？ 体がだるい、食欲も出ない、なかなか眠れないということはありませんか。そのままにしていると生活習慣が乱れてしまいます。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

ほどよい冷房について

年々、暑さが厳しくなっています。「暑い日は、冷房の効いた部屋で過ごしたい」と思うかもしれません。猛暑に適度な冷房は必要ですが、冷やしすぎには注意が必要です。冷やしすぎると体調を崩すことにつながります。夏の部屋の温度の目安は28°Cくらいです。ほどよい冷房で元気になつ夏を乗り切りましょう。

あつさをのりきる！夏バテしない食生活

基本は3食
+
栄養バランス

水分補給はお水か
お茶にしましょう

夏野菜もたくさん
食べましょう

甘いもの・冷たいものは
控えましょう