夏休み号

２０２１．７．２０　大阪市立玉出中学校　ほけんしつ

毎日暑い日が続き、１学期もよくがんばりました。いよいよ夏休みが始まります。だらだら過ごす夏休みではなく、充実した生活を送れるように、目標をもって計画を立てて取り組みましょう。そして、生活リズムが乱れやすいので、規則正しい生活も意識して過ごしてくださいね。

先生の夏休みの目標は、毎日からだを動かして夏バテ防止に気をつけたいと思います。

夏休みの健康目標

元気に過ごそう　『なつやすみ』

なんでも食べよう。目指せ好き嫌いゼロ！

つめたいものの食べすぎ・飲みすぎは、おなかのピンチに・・・

やすみでも早寝早起き。睡眠不足は、夏バテのもと

すずしい部屋にこもりきり？ エアコンの使い過ぎに注意！

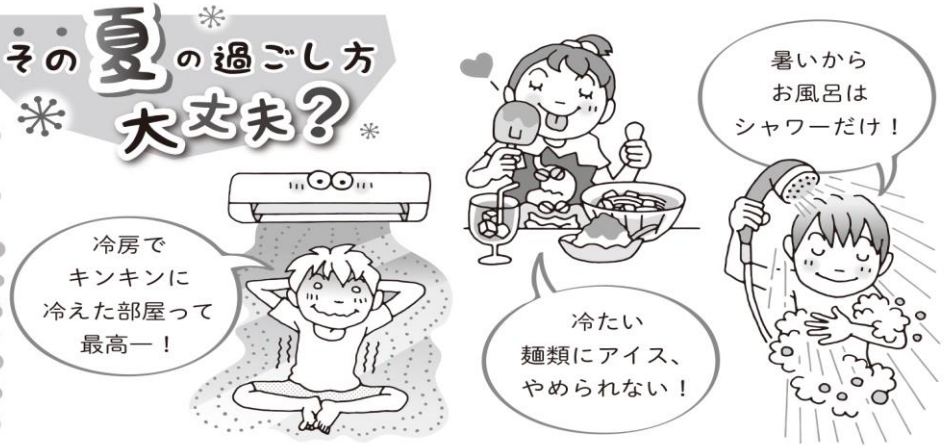
みじかなことで体を動かそう。ランニング・筋トレなど

自分の健康目標を立てて、行動に移しましょう。

やっぱりダラダラな夏休み

K・Shinbo

その夏の過ごし方大丈夫？



そのままだと… 夏バテ になってしまうかも

体がだるくなる　食欲がなくなる　やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。

冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

７つのまちがいにチャレンジ　（答えは裏面）