

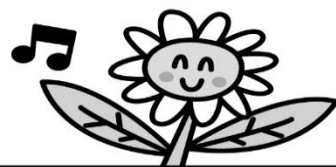


あつ なつ げんき す 暑い夏を元気に過ごそう！



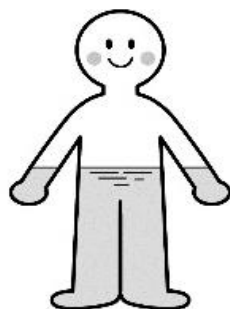
梅雨が終わり、急に暑くなるこの時季は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって熱中症を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくいですが、生活を整え、3食しっかり食べましょう。そして、こまめな水分補給を行い、夏バテに注意しましょう。

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント



夏 野菜を食べよう！ 	バ ランスよく食べよう！ 量より質が大切です	テ つぶん（鉄分）不足に注意！ 海藻 アサリ レバー こまつな 小松菜
し よくよく（食欲）を増す工夫を！ 香味野菜や酸味で食欲アップ	な つとう（納豆）、うなぎ、豚肉で疲労回復！ ビタミンB群を多く含みます	い ちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！ ジュース アイス とり過ぎ×

水分補給、なぜ必要？



私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼吸などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法



普段の水分補給
水や麦茶などで十分です。のどが渴いてからでは遅いので、のどが渴く前に、こまめに水分をとりましょう。

汗をたくさんかいた時の水分補給
スポーツドリンクや経口補水液などのミネラルがとれるものを利用しましょう。



◎生活上の注意◎

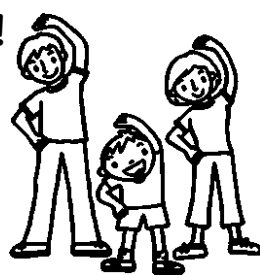


睡眠をしっかりととり、体調を整えましょう！



日陰を利用し、無理をせず、休憩をとりましょう！

涼しい服装を心がけましょう！



適度な運動をしましょう！

日傘や帽子を活用しましょう！



室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫をしましょう！

