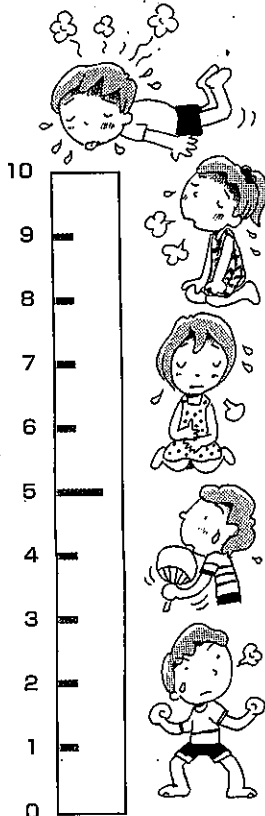


夏バテ残量 チェックグラフ



▲色がぬれたら、イラストを参考に夏バテ度をチェックしてみよう!!

オススメ

夏バテ 対処法

- ・食事を3回、しっかりとる
- ・8時間以上、すいみんをとる
- ・テレビやゲームの時間に注意
- ・おやつをひかえめに
- ・ぬるめのお風呂にゆっくりと
- ・冷たいのみものをひかえる
- ・軽い運動をする

生活リズムがくると、さまざまな病気やからだの不調につながります。できるだけ早いうちにもどすようにしましょう。

また、昔から「病は気から」といわれます。気持ちをひきしめれば、すぐに元気になるよ!!

●イラスト：芝崎 さち子 (T・M)

けがなく 楽しく

運動するために

もうすぐ体育大会の練習が始まります。

こんなことに気をつけて!!

- ① 足にあったくつをはき、ひもをきちんと結ぶ。
- ② 準備運動をしっかりと行う。
- ③ 手や足のつめは切っておく。
- ④ 汗をかいたら、タオルでふき、水分を補給する。
- ⑤ 具合の悪いときは無理をしない。



夏バテには夏野菜

8月31日は「野菜の日」です。1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9つの団体の人たちが、野菜についてもっと知ってもらいたいという思いをこめ、「や(8)さ(3)い(1)」のごろ合わせからこの日にしました。暑い今の季節によくとれるのは、ビタミンいっぱいのトマトやきゅうり、枝豆やオクラ、とうもろこしなど、色とりどりでからだにいいものばかりですね。

しょくよくがな、暑くて元気がでないという人こそ、夏野菜をたくさん食べて、元気いっぱいになりましょうね!

生活リズムを立て直すには

- ① 朝日を浴びて活動モードに!
つらくても、まずは早起きすることから始めましょう。
- ② 朝食を食べて、脳にエネルギーを
朝ごはんを食べると、脳も体もしっかり目覚めてきます。
- ③ 昼間は適度に体を動かそう
元気に体を動かすことが、夜更かしせずぐっすり眠ることができる秘訣です。
- ④ ぬるめのお風呂に入ってリラックス
心身の疲れがとれ、ぐっすり眠れます。

「健康教室」2008.9より