



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出や時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。



飛んでけ！夏ばて

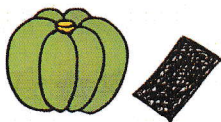
夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



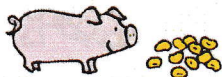
エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



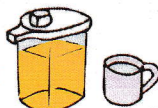
ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、緑
黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないもの
がお勧め

生活リズムの見直し

夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体を作るために生活リズムを見直しましょう。

- ・早起きをし余裕をもって、朝ごはん、歯磨き、トイレを済ませる。
- ・シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る。
- ・早寝を心かけ睡眠をしっかり取る。
- ・顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う。

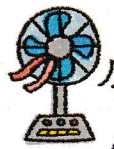
残暑を乗り切り、元気にすごしていきましょう。

たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える



- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない



- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る



8月の主な疾患

- ・ 風邪
- ・ 中耳炎
- ・ アデノウイルス感染症
- ・ RSウイルス感染症
- ・ インフルエンザA型

他

