

いよいよ夏本番です！！

温暖化の影響で少しずつ平均気温は上がって、
命の危機をも感じるような暑さになる日もあります。
暑さに負けないため普段からの体力づくりも大切です。（ラジオ体操）

夏休みは、生活リズムが変わります。体力づくりを入れた
生活の計画を立てて過ごしましょう。そして2学期をスタートしましょう。



暑くなると食欲がなくなったり、のどごしの良い冷たいものばかり食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがちです。栄養バランスの偏った食事をとっていると、体に様々な不調があらわれます。

体は食べたものでできています。

栄養バランスのカギ 五 大 栄 養 素→→→

私たちの体、食べたものから得られた栄養素を
使って働きます。それぞれの栄養素は体の中で
互いにサポートしあって働くため、様々な栄養
素をまんべんなく取り入れることが大切です。

中でも、五大栄養素が十分取れていれば

「栄養バランスの良い食事」と言えます。

水分だけでは体が危ない、食べましょう。



熱中症予防をしましょう



水分補給をして、外でも家でも熱中症にならないよう自分の体調で行動
しましょう。



紫外線から身体を守りましょう

紫外線を浴びすぎると将来、皮膚や目の病気のリスクを高めます。

紫外線が強い午前10時から午後2時は、外出を避けたほうがいいです。

帽子 日焼け止め
日傘 サングラス
日かげ 長袖長ズボン



紫外線は、太陽から出る電磁波の一種です。ビタミンDをつくり健康を支える重要な
役割、しかし紫外線を浴びすぎると日焼け、シミ、しわ、皮膚がんになる危険性が大き
いです。また、白内障の原因、免疫機能の低下、紫外線の中でも「UV-B」波は皮膚や
目の表面に炎症をおこします。

注意！！

日焼けした肌に湿布を貼るのはアウト、炎症をおこすことがあります。
湿布をはがした後の皮膚には4週間は紫外線があたらないようにする事
が必要です。



虫にさされないために

虫に刺されるとかゆみみが出て、かきすぎると細菌が入ってしまうことがあります。また、マダニやハチなど虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることも。

毛虫注意!



虫に刺されないよう対策をしましょう。公園や海などに出かける時は、虫よけスプレーなどを使いましょう。

注意!!

虫に刺されたら、すぐに水（石けん）で洗う。そして保冷剤や氷で冷やします。高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は、すぐに医療機関に行ってください。



NOを言う勇気を!!

夏休み中、友だちや先輩、親戚、SNSで繋がっている人から色々な誘いがあるかもしれませんが、断ったら嫌な気持ちにさせるんじゃないかと悩んでしまうのはわかります。でも、きちんと自分の気持ちを伝えることは、自分を守ること。そして自分を大切にしてくれる人を守ることでもあります。



病院受診を後回しにしないようにしましょう

治療が必要な人

定期的に病院受診が必要な人

健康診断の結果（歯・視力・尿・心臓・腎臓）

病院受診のお知らせを受け取った人は、

2学期が始まる前の夏休み中に受診してください。

