

# げんきだいすき 夏休み号

先日、福岡県は今年の最高気温を記録しました。熱中症は、ときに命にかかわる症状です。しかし、こまめな水分補給や体調管理をしっかりとすることで防ぐことができるものです。自分の命は自分で守ることを意識して、健康・安全に夏休みを過ごしましょう。

生活リズムを大事にして体調管理をしてほしいので、今年も『夏休み生活リズムチェック表』を配ります。

おうちの人と生活のきまりをきめて取り組みましょう。

## なつばてしないでね。



- ・涼しい時間に体をしっかり動かしましょう。ゴロゴロ、だらだら過ごすとお腹がゆるくなるので、規則正しい生活をおくりましょう。

## やる時間を決めましょう！

- ・ネットやゲーム、ユーチューブやテレビを見るなどの時間は、おうちの人とルールを決めて、やりすぎないようにしましょう。
- ・長い時間、メディアに触れあっていると、目が疲れるだけでなく、脳にも影響が出ると言われています。



## 水分・塩分で熱中症予防！

- ・のどがかわく前に、お茶やお水でしっかり水分をとりましょう。
- ・たくさん汗をかくときは、「塩分やミネラル」もわすれずにとるようにしましょう。



## つめたいものを、食べすぎ・のみすぎないでね。

- ・冷たいアイスやジュースには、たくさんの砂糖が入っています。食べすぎ・飲みすぎは、カロリーオーバーになり食事が食べられなくなって栄養がかたよったり、肥満の原因になったりします。
- ・冷たいもの、あまいおやつはほどほどに1日3食、栄養のバランスを考えて食べましょう。

## みんな元気で8/28



に会いましょう！！

## 《安全な夏休みのために》



「受診のおすすめをもらったけれど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが受診のチャンスです。長い休みの間に、病院へ行く予定を入れてください。

