

ほけんだより

黒部小学校

みんなが楽しみに待っていた夏休みがはじまります！

暑い夏は、生活もみだれがちです。規則正しい生活は夏を元気に乗り切るための大切な条件です。自分で出来ることを決めて夏休みをすごしましょう！

きそく正しい生活リズムを！

人間は汗をかいて体温を調節する力をもっています。エアコンの部屋に長時間いることにより、うまく汗が出せなくなります。エアコンにあたる時間は少なめに！

< 食事のポイント >

朝ごはんをたいせつに！！

一日のエネルギーは朝ごはんからです。夏バテ予防には朝ごはんを食べることが1番です。

水分をとりすぎない！！

暑いときは水分をとることは大切ですが、とりすぎると胃液が薄まり、消化しにくくなります。水の代わりに牛乳やヨーグルトもとってみましょう。

かしこく食べて

夏休みを元気にすごそう！

たんぱく質をしっかりとる！！

暑いというストレスにより、たんぱく質がたくさん使われます。

夏におすすめ こんな一品

冷ややっこ

良質のたんぱく質やカルシウムいっぱい。薬味（ネギ・しょうが）は消化パワーアップ！

梅干し

食欲が出てつかれがとれ、抗菌作用もあります。

ビタミンB1・B2・Cを

しっかりとる！！

つかれをとるには、ビタミンB1・B2・Cがたくさん入っているものを食べることが大切です。

糖質のものに偏らないメニューを！！

ビタミンB1は糖分をとりすぎると、たくさん使われます。これは夏バテの原因になります。

1年 藤田雅樹さんも「むし歯なし」でした。これでむし歯なしの人がもう一人増えて16人（22%）になりました。

* 夜寝る前の歯みがきは、特にていねいにしっかりと！！

体のぐあいが悪いところは休み中に治しておこう！