



がつ ほけん もくひょう

# <7月の保健目標>



## 夏(なつ)をけんこうにすごそう



[ 7月の(ほけん)掲示より ↑ ]

すいみん のう からだ つか  
・睡眠は、脳や体の疲

れがとれる。

めんえきりよく  
・免疫力があがる



なつ あつ たいさく すいぶんほきゅう たいせつ なつ すいみん あさ  
夏は、暑さ対策と、水分補給が大切です。あえて、夏に睡眠や朝ご  
はんが…大事と伝えているのは、なぜでしょうか…。

(こたえ)：水分を一気にたくさんとっても、尿として出てしまい、体内に貯められないのです。

貯めることができるのは、食べ物の中に含まれる水分で、体内に貯めることができる大事な

水分ということになります。それで(当たり前ですが)、食事をきちんと摂るといいわけです。

