

# 保健だより



# 7.8月号

## なつ ちゅうい 夏バテに注意!!!

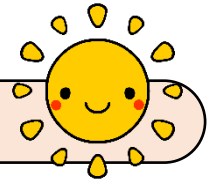
夏バテとは？

こうおん たしつ かんきょう  
高温・多湿な環境



れいぼう  
冷房

あつさ  
暑さ



からだ ひえる  
身体が冷える  
けつえきじゆんかん ふりよう  
血液循環の不良  
めんえきりよくていか  
免疫力低下

しつないがい おんどさ  
室内外の温度差  
じりつしんけい みだれ  
自律神経の乱れ

よるねむれない  
夜眠れない  
すいみんぶそく  
睡眠不足

つめたいものの  
冷たいものの  
たべすぎ のみすぎ  
食べ過ぎ・飲み過ぎ  
しょうかきのう ていか  
消化機能の低下



なんかずっとつかれている…

くらくら ふうふうする～

しょくよく  
食欲がない

なに きでなない…  
何もやる気が出ない…

あたま いたい  
頭が痛い～

### なつ ばて ぼうごう 夏バテ予防クイズ

なつ ばて ぼうごう こうかてき  
夏バテ予防に効果的な、この成分が多く含まれる食べ物は？

**ビタミンB1**

【疲労回復】

- ① にんじん
- ② 豚肉
- ③ キャベツ

**クエン酸**

【疲労回復・食欲増進】

- ① 梅干し
- ② バナナ
- ③ スイカ

なかで なつやさい  
この中で“夏野菜”ではないものは？

- ① ナス
- ② オクラ
- ③ トマト
- ④ きゅうり
- ⑤ ピーマン
- ⑥ ほうれん草
- ⑦ トウモロコシ
- ⑧ 枝豆



**ビタミンB1**

【疲労回復】

② 豚肉



豚肉は身近な食材の中で

ビタミンB1含有量

ナンバーワン!

疲労回復に最適な食材です!

**クエン酸**

【疲労回復・食欲増進】

① 梅干し



すっぱいものに多く含まれる

クエン酸。このすっぱさには

胃の活動促進作用があるため

食欲が増進します!

⑥ ほうれん草 (冬が旬)

夏野菜には、水分やカリウムを

豊富に含むものが多く、

体にこもった熱をクールダウン

してくれる効果があります。

野菜は旬の時期に

一番栄養価が高いため、

夏野菜をたくさん食べましょう!



他に**ビタミンB1**が  
豊富な食材は…

うなぎ  
大豆



他に**クエン酸**が  
豊富な食材は…

レモン  
グレープフルーツ



長い夏休みが始まります。

家でダラダラとファストフードやお菓子ばかりを食べ、

スマホ、ゲーム、スマホ、ゲーム……の

生活をしていたら、確実に体調を崩します。

少しでも「**栄養**」を意識した食生活、

そして「**規則正しく**」を意識した生活習慣を!

9月1日 元気な姿で登校してね! 待ってるよ~

