

梅雨が明け、いよいよ暑い夏がやってきました。  
たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気に過ごしてほしいと思います。  
今年の夏休みは、例年に比べ短くなっていますので、しっかり計画を立てて有意義に過ごしましょう。



## 夏バテに注意！！



いつもと少し違うなと感じたりしたら、医療機関を受診しましょう。また、エアコンを上手に使い、過ごしやすい環境作りを心掛けましょう。

猛暑日が続く時期に入ると、体に負担がかかりやすくなり夏バテの症状に悩むことが多くなります。夏バテは、全身にわたって症状が出るのが特徴です。主な症状は、倦怠感、食欲不振、下痢・便秘、イライラ、体の熱っぽさ、めまい、立ちくらみ、むくみ、頭痛等があります。

夏バテは、日本の独特な地形が原因という説もあります。高温多湿の条件が揃うと発症すると言われていて、この条件に日本の地形が大きく関係しています。日本は島国であり、まわりを海に囲まれています。水蒸気が発生しやすい上に、国土の3/4は山岳地帯で風通しが悪い地形になっているのが特徴で、高温多湿の状態が生まれ夏バテ症状の原因になりやすいというわけです。

### ----- 夏を元気に過ごすための **夏バテ対策** -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

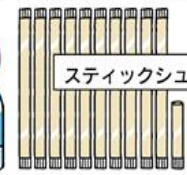
**糖分の取り過ぎに注意！！**

### 千エック！ 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

### 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

