



ひまわりの花言葉を知っていますか？所説あるようですが「あなたは素晴らしい」という花言葉があるそうです。夏の暑さにも負けず、太陽を目いっぱい浴びて輝くひまわりのように学童の子どもたちも日々元気に登所しています。

いよいよ本格的な夏の到来ですね。夏は暑さのために食欲がなくなったり、体力を消耗したりと体の調子を崩しやすい時期ですので、健康に十分注意しながら、熱中症・コロナ感染症・マスク熱中症にも気を付けながら元気に過ごしましょう。

【「う」のつく食べ物で暑気払いしょきばらい！】

夏の土用 どのようの丑 うしの日といえはうなぎが有名 ゆうめい ですが、他にも「う」のつくものを食べると、元気に夏を過ごせると言われています。

☆うなぎ…タンパク質 しつ・脂質 ししつ ・ビタミンが豊富 ほうふ。

栄養価 えいようか が高く、夏バテ防止 ぼうしにも最適 さいてき です。

☆うどん…消化 しょうか しやすく、胃腸 いちょう にもやさしい。食欲 しょくよく が落ちているときにもおすすめです。

☆梅 干…疲労 ひろう 回復 かいふく 効果 こうか があるクエン酸 さん がたっぷり。夏に不足 ふそく しがちな塩分 えんぶん 補給 ほきゅう にもなります。



栄養の **チョイたし** でバランスよく！



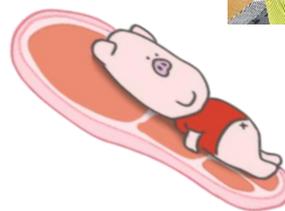
- ☆冷たい麺・・・野菜や肉・卵・納豆など**チョイたし**
- ☆香辛料・・・カレー粉などを使い、食欲増進
- ☆酢やレモン・・・クエン酸が疲れを和らげる

梅干し作り➡



夏の疲れを回復する栄養素

ビタミン B1・・・糖質をエネルギーに変えてくれる栄養素



疲れをとったり、疲れにくい体にしてくれる 豚肉・うなぎ・生しいたけなど

夏の疲れには **食事・睡眠 もう一つは？**

(暑さのせいで体がだるい、疲れがとれないという方はありませんか?)



「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「**お風呂に入る**」を実践してみましょう

どうしてお風呂がいの？

ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできますよ。
クーラーや冷たい食べ物などが原因の冷え性にも効果的です。

オススメの入浴方法

- ☆入浴前に水分補給をしてください。
- ☆38度～40度のぬるめのお湯にゆっくりつかります。5分以上（15分～20分間）
- ☆食欲が低下している時はお腹を温める半身浴でも効果があります。

衣服の調節はできていますか？ 夏の衛生に気を付けよう **下着を着よう！**

夏でも肌着が大切な理由→下着には体から出た汗や汚れを吸収する働きがあります。下着を身につけることによって、肌を清潔に保つことができます。また、汗は下着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するとき体温が下がるので下着には体温を一定に保つ効果があります。また、汗もかきやすくなりますので、**着替えのTシャツ**もお願いいたします。



暑さに負けず元気に遊ぶ
天理市学童の子ども達！

