



令和3年7月16日
下伊場野小保健室

文責：小野寺



梅雨の時期も終盤に入り、暑い日もあれば肌寒く、雨でジメジメする日もあり、身体の調子を崩しやすくなります。特に生活リズムが崩れている人は注意が必要です。
夏休みまであと少しです。夏休み中も規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしてくださいね。

熱中症に注意！

熱中症とは・・・人の体は、汗をかいたり、皮膚から熱をのがしたりすることで体温を調節しています。しかし、環境の変化や体調不良で体温の調節がうまくいかず、体温が下がることで様々な症状が起こるのが「熱中症」です。
体調が悪くなったときは、無理をせず休みましょう。



夏こそ みそ汁 で元気に！

日本の伝統食みそ汁。みそ汁には良いことがたくさんあることを知っていますか？

① 栄養満点

みそには、人の体を作るために必要な「必須アミノ酸」、体の健康を保つために必要な「ビタミン」、体の機能を維持・調節する「ミネラル」、便秘になりにくくしたり生活習慣病の予防効果があるとされている「食物繊維」など多くの栄養素が含まれています。

野菜や肉・魚など、何でも入れられるのもみそ汁の良いところ。たくさんの栄養をとることができます。

② 体を温める

夏の間エアコンの効いた室内にずっといたり、冷えた飲み物やアイスなど冷たい食べ物ばかりとっていると、体はお疲れモードになってしまいます。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

③ 熱中症対策に

この時期は熱中症も心配です。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは免疫力アップにも効果があります。暑さに負けない体を作ります。

