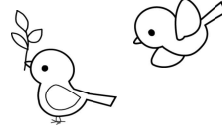


ほけんだより

おうちの人と
いっしょに
読んでね!

万田小学校保健室
令和5年7月7日発行



じめじめした梅雨も、そろそろ終わりを迎えそうです。梅雨が終わると本格的な暑い夏がやってきます。暑さに負けず、元気に夏を過ごしましょうね。

夏のオススメ①お風呂

暑さでからだがだるいという人はいませんか。「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。
- クーラーや冷たい食べ物などが原因の夏の冷え性に対して、からだを温める効果があります。



オススメの入浴方法

- シャワーだけで済ませず、お風呂につかりましょう。
- 38～40度のぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。(15分くらい)

夏のオススメ②みそしる

いいこと1、栄養満点

みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン、ミネラル、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、みそしるのいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。



いいこと2、からだを温める

クーラーや冷たい食べ物でからだ冷えると、だるさや疲れをまねきやすくなります。みそしるが、からだの中からじんわり温めてくれます。

いいこと3、熱中症対策

これからますます熱中症が心配な時期になります。朝のみそしるは、塩分補給にもなるので熱中症対策になります。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップに効果があります。暑さに負けないからだを作ります

