



ほけんだより

夏休み号

宮崎大宮高等学校 平成23年度 第4号

夏バテ対策2011

楽しい有意義な夏休みを過ごすためにしっかり夏バテ予防をしましょう♪

あなたは
大丈夫??

～夏バテ予備軍チェック～



1	夏は温かい料理をあまり食べない	
2	食事は麺類やアイス、果物など簡単にすませがち	
3	野菜はほとんど食べない	
4	冷たいジュースや炭酸をよく飲む	
5	水分を控えて汗をかかないようにしている	
6	冷房の効いた場所にいることが多い	
7	暑いので入浴はシャワーで簡単にすませている	
8	寝るときもクーラーをかけて寝ている	
9	夜遅くまで起きている	
10	運動はほとんどしない	

結果発表

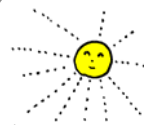
0～2個	3～5個	6～8個	9～10個
生活習慣はOK! この調子で 生活習慣に 気をつけよう!	要注意! このままいくと 夏バテの可能性 あり…	夏バテの可能性大! 日頃からストレスが 貯まっているのでは?	すでに バテているかも… 至急、生活習慣、生活環境を 見直して!



健康あつての夢実現♪



大宮夏バテ防止5ヶ条



1. 朝起きる時間をなるべく一定にする

生活リズムを整えることが体力を向上、維持するために最も有効★



うーん眠いけど...
今日もやるか

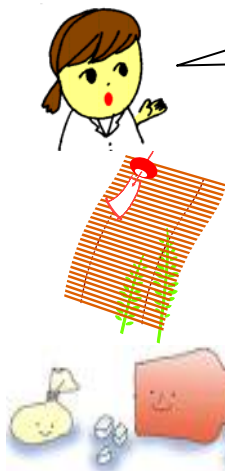
2. 汗をかく

「汗をかける」ことは体の「体温調節機能」をしっかりと使っているということ！
部活や軽い運動、昼間はクーラーをつけず扇風機で過ごすなど、汗をかく工夫を・・・



濡れたTシャツを着ると体温が奪われて涼しくなるでしょう？
汗も同じ役割を果たしているから、しっかり拭きすぎると体温を下げる効果が減ってしまうんだよね。だから汗は抑えるように軽くぼんぼんでね ♡

3. クーラー、扇風機、タイマーを上手に使う



夏バテの最大の原因は外と室内との温度差！

除湿と冷房を
上手く組み合わせて！



設定温度
26~28度



扇風機で室内の風を
流すだけでも快適に☆

夜のつけっぱなしは×
タイマー使って夜も
ちゃんと汗をかこう

4. 衣類の工夫

外と室内の温度差を衣類で調節できるよう準備してでかけましょう☆



特に女の子たちは体を冷やさないように
一枚羽織れるものを持って出かけてね☆



5. 火を通した物、酸っぱい物、辛い物、スタミナつくものを！

