

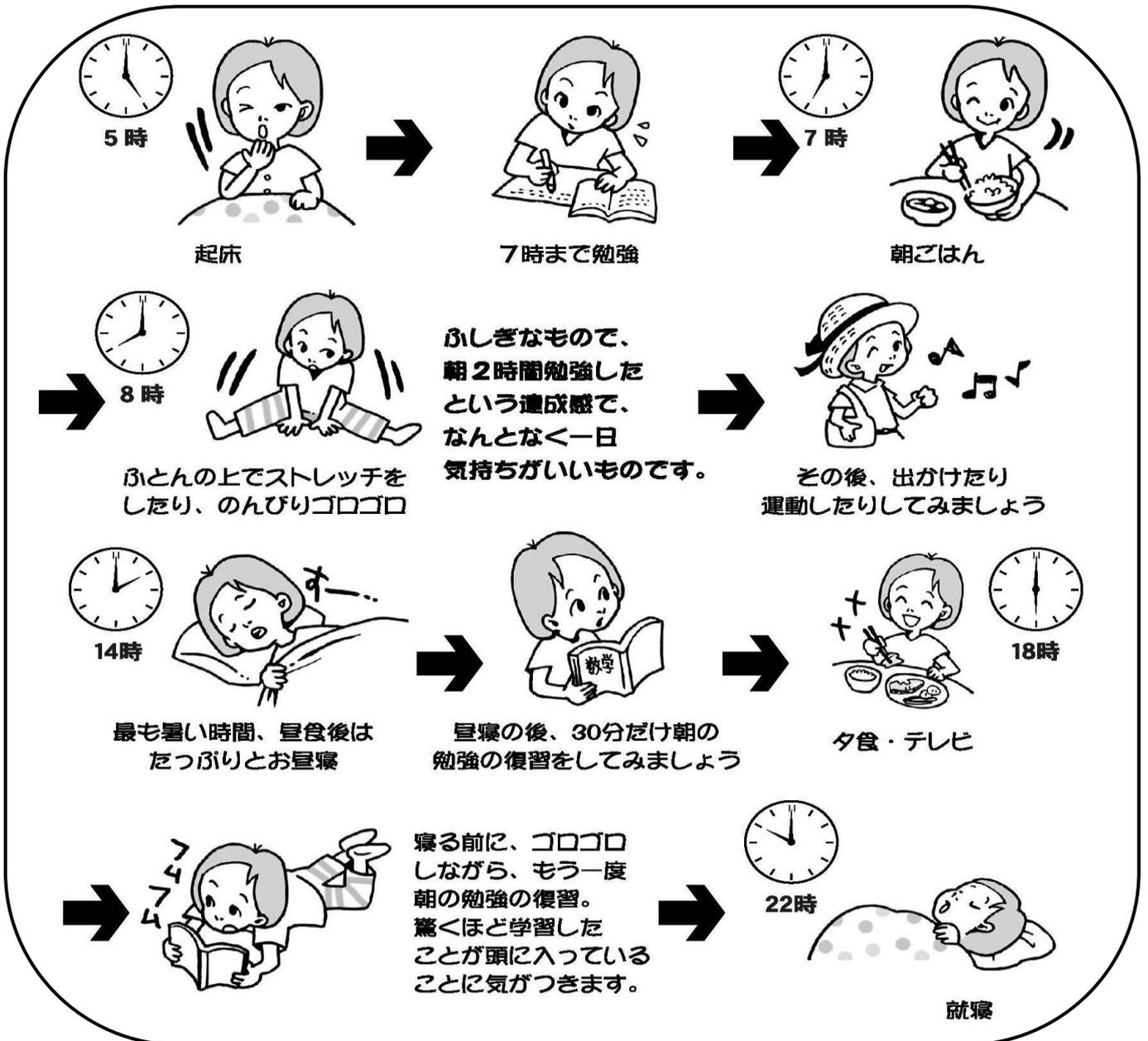
## 暑い夏！ 朝の時間を有効に活用しましょう！

### ～ 元気になれる夏の日 ～

夏休みになると、部活動のない日などはついついゴロゴロしがちの人もいるのではないのでしょうか。日中も暑いので、家の中でエアコンをつけ、長い時間涼しい部屋で過ごすことも多くなるかと思えます。でも、無理ありませんね。



規則正しい生活習慣といわれても、なかなか実行するのもむずかしいものです。そこで、メリハリの利いたゴロゴロ習慣を取り入れた次のような計画はいかがでしょうか。早起きをすれば、朝の涼しいうちに勉強の時間を確保できますよ。



# 夏の健康生活 8カ条

## 1. 夏の暑さになれる!

からだ暑さになれていないと、すぐに体調をくずしてしまいます。毎日1~2時間運動して、ひと汗かくようにするといいです。



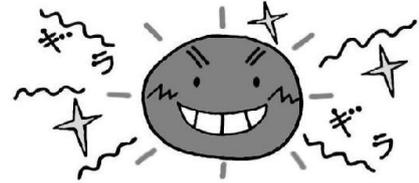
## 2. 水分を補給する!

水分をとらないと、心臓に負担がかかることとなります。また、汗が十分にかけなくなるので体温が上がってしまいます。



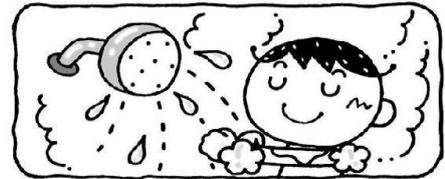
## 3. 無理をしない!

暑さの程度によって運動量を調節しましょう。また無理に肌を焼くことも避けましょう。



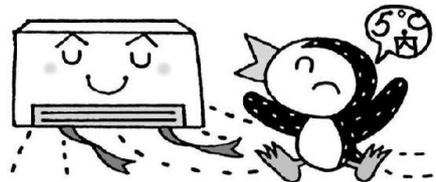
## 4. からだを清潔に保つ!

シャワーを浴びたり入浴したりして、こまめにからだを洗って清潔にしましょう。そして清潔な下着を身につけましょう。



## 5. 冷房で部屋を冷やしすぎない!

冷房での部屋の温度は、外の気温差を5℃以内におさえましょう。また、クーラーなどの送風が直接肌に当たらないようにしましょう。



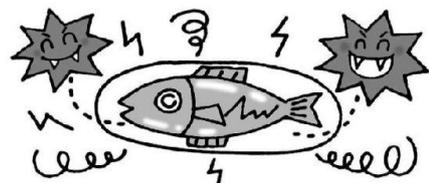
## 6. しっかり栄養をとる!

そうめんなどのさっぱりしたものや、アイスクリームなどの冷たいものばかり食べていると、栄養がかたよってしまいます。とくにタンパク質やビタミン類が不足しがちです。食事はしっかりととりましょう。



## 7. 食中毒に注意する!

しっかり火の通ったものを食べましょう。食事の前の手洗い・消毒も忘れずに!



## 8. しっかり寝る!

暑苦しいからといってクーラーや扇風機を長時間使ったり、部屋の窓を開けたまま寝たりすると、体温が急速にうばわれてしまい、体調をくずしてしまいます。上手に使って早寝・早起きを心がけましょう。

