

7月30日は「土用の丑の日」。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいと言われています。うなぎや梅干し、瓜（すいかやきゅうり）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物たくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養をとって、元気に夏をすごしましょう！



夏の健康 ○×クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！○か×でこたえてね。

① エアコンの風に長い時間あたって、できるだけ体を冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。



② 日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべくやけないようにするほうがよい。

③ 水やお茶よりジュースやスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

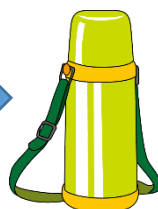


④ そうめん、サラダ、アイスクリームなど冷たいものをたくさんとって、からだを冷やすと涼しく感じられて、快適に過ごせる。

⑤ プールや水辺に行くとき、水の中は冷たくて気持ちがいけれど、体力を使うので、こまめに休けいをとるなど、いつも以上に体調に気をつける。



<こたえ> ①：×（暑さに弱くなる） ②：○ ③：×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）
④：×（おなかをこわしやすい） ⑤：○



わすれずに！！

