

# 保健だより

平成27年7月17日  
夏休み突入号  
津幡高校保健委員会

## 夏休みの準備はできましたか？

あっという間に7月になりましたね。待ちに待った夏休みがやってきます。ですが、夜ふかしや生活習慣に気をつけて夏休みを過ごしましょう。いつもの生活リズムを崩すと心身の調子まで崩してしまいます。しっかり気を引きしめながら、夏休みに事件に巻き込まれたり、病気にならないように気を付けて、9月には元気に学校へ登校してきてください。



## ～暑さとの付き合い方～

冷房の温度が低くすぎると夏なのに冷え性になり、外気温との差がありすぎて体調を崩す原因になります。服装を工夫することで、冷房の設定温度が【28℃】でも快適に過ごせるようにしようというのが【クールビズ】です。環境にも、身体にもやさしい【クールビズ】をみなさんの家でも、ぜひ実行してください。また、暑さで食欲が低下する夏は、栄養バランスが崩れるのでミネラル、ビタミン、たんぱく質の豊富な果物や野菜をたっぷり摂りましょう。特に枝豆や豆腐、納豆などの大豆製品を食べるのがオススメです。



### クエン酸で疲労回復！！

疲労の原因になる乳酸を、身体の外に排出してくれます。

\*クエン酸が多いのは・・・  
レモン、グレープフルーツ、  
梅干し、酢



\*\*\*積極的に摂りましょう！\*\*\*