



だんだんと日差しが強<sup>ひざ</sup>く、気温<sup>つよ</sup>や湿度<sup>きおん</sup>も高<sup>しつど</sup>くなって、じめじめとした季節<sup>たか</sup>がやってきました。この時期<sup>きせつ</sup>は熱中症<sup>ねちゅうしょう</sup>や夏ばて<sup>なつばて</sup>が心配<sup>しんぱい</sup>です。熱中症<sup>ねちゅうしょう</sup>や夏ばて<sup>なつばて</sup>の予防<sup>よぼう</sup>のためにも、水分<sup>すいぶん</sup>や食事<sup>しょくじ</sup>をしっかりと<sup>あつ</sup>り、暑い夏<sup>なつ</sup>を元氣<sup>げんき</sup>にすごしましょう。



のどがかわく前に

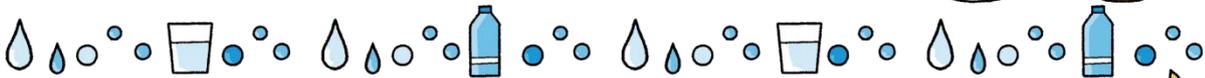
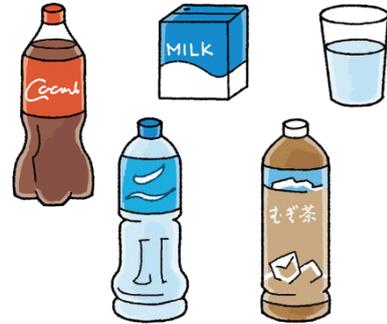
## 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃して調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



### 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時はスポーツドリンクなどの塩分を含むものもよいですが、糖分が多いので、水の代わりに飲むと糖分の取り過ぎになる可能性があり、注意が必要です。



### 熱中症とは



気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

### 7月7日は七夕

七夕は彦星と織姫の2人が、年に一度だけ7月7日の夜に天の川を渡って会うことを許されたという、中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



# なつ 夏 ば て

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために、夏ばての対策を行いましょう。



★★★ 夏を元気に  
すこすための

## なつ 夏 ば て たい 対 策 さく

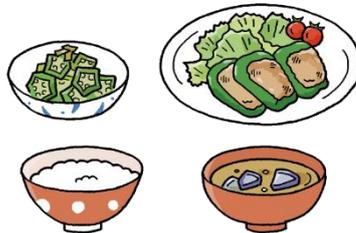
★★★★★

こまめに水分を補給しよう



のどが乾く前に、少しずつこまめに飲みましょう

栄養バランスのよい食事をとろう



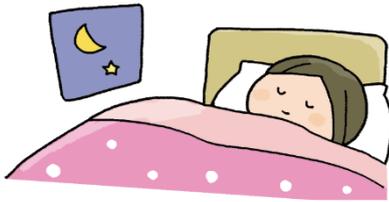
主食・主菜・副菜・汁ものを、バランスよく食べましょう

温かい食べ物もとろう



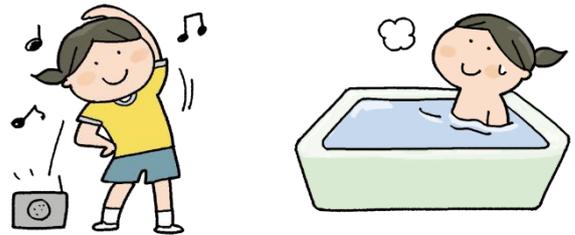
冷たいものばかりでなく、温かいものもとりましょう

しっかり睡眠をとろう

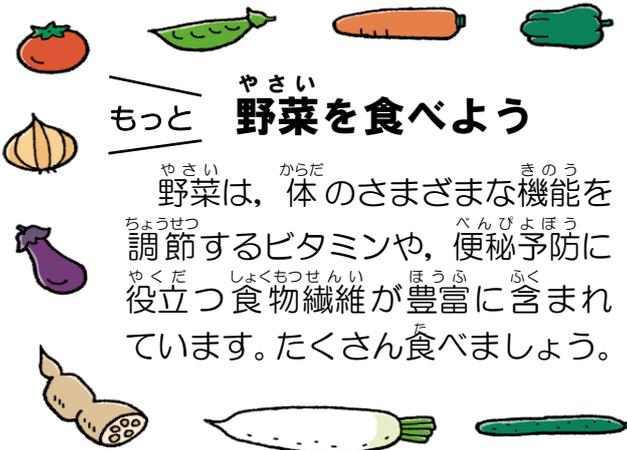


睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで、十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。



もっと 野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



とうもろこしの粒とひげの関係

ひげ(絹糸)は、とうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくと実ができます。そのため、粒(実)とひげの数はおなじになります。