



夏の花と言えば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来素敵な花を咲かせるためにたくさんの経験をjして、成長できるチャンス。毎朝太陽の光を浴びて、生活リズムを整え、健康に気をつけ、充実した時間を過ごしてくださいね。



夏バテになりやすい生活？していませんか？

明日も休みだし、まだ寝なくていいよね



夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

睡眠をしっかりとる



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をとる



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

朝ごはんは、脳のエネルギー補給

からだのあらゆる部分に命令を送る脳には、たくさんのエネルギーが必要です。朝起きたときは、そのエネルギーがほぼ空っぽです。そのため、朝ごはんを食べてエネルギー補給しないとイケません。

そして、からだを動かすために、体温は朝起きてから少しずつ上がり始めます。朝ごはんを食べると体温はすぐに上がりますが、食べないと低いまです。体温が低いと眠くなったり、やる気が出なかったり、体調が悪くなったりします。

朝ごはんにプラス・ワン

朝は時間がないからと言って、食パン1枚やごはん1杯だけですませている人はいませんか？しかし、これだとじゅうぶんにエネルギーをとることはできません。そのため、朝ごはんに少しずつ「プラス・ワン」する工夫をしてみたいはかがですか？

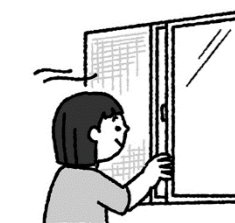
たとえば……

- 食パン
- 食パン + 牛乳
- 食パン + 牛乳 + 目玉焼き
- 食パン + 牛乳 + 目玉焼き + サラダ



寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

土用のうなぎ

「土用のうなぎ」について、知っていますか？土用とは季節の変わり目で、年に4回あります。夏の土用は、7月下旬～8月上旬の間で、年によって丑の日は1～2回あります。土用の丑の日はうなぎを食べる習慣は、江戸時代、平賀源内（エレキテル発明者）が、売り上げ不振のうなぎ

屋に「本日土用の丑の日」と張り紙をするようアドバイスして、人気になったがら……という説が有名です。うなぎはビタミンA、B群、D、Eなどの栄養が豊富で、夏バテにも効果が期待できそうです。昔の人も、経験的にそれを知っていたのかもしれないね。

海や川に落ちたときは“浮いて待て”！



手足を大の字にひろげ、力を抜く