



2025年度 No.4
美馬市立 三島中学校

夏は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策!」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがちです。しかし、栄養バランスの偏った食事をとっていると、体に様々な不調が現れます。栄養バランスのとれた食事を取り、たくさんの栄養素をまんべんなく取り入れましょう。



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

夏にスポーツをするときは?

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですね。そんなときはこんなことを意識してください。

声をかけ合う

「大丈夫?」「水分はとってる?」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。

