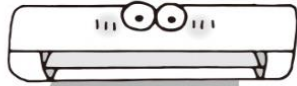


その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！

暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にず
っといると、体温調節
がうまくできなくな
ります。室温
は28℃くら
いを目安に。



冷たいもののとりす
ぎは下痢や便秘、食欲
不振の原因になるの
で要注意。温野菜や汁物
もプラスして
みましょう。



昼間に冷房で冷えた
体をぬるめのお湯につ
かって温めましょう。
リラックスできて、よ
く眠れま
すよ。



保護者の皆様へ

健康診断結果を記入した「健康カード」を配付しましたのでご確認ください。
こちらは返却不要です。ご家庭で保管をお願いいたします。

以前、受診のお勧めを受け取り、まだ病院受診できていない場合は、時間のとりやすい
夏休み中の受診をお勧めいたします。

ご不明な点は、保健室 林(直通:380-7365)までご連絡ください。

