



もうすぐ夏休み

## げんき す 元気に過ごす 5つのポイント



な

### 夏の野菜をしっかり食べよう

夏野菜は夏バテを解消してくれるビタミンが豊富です。  
きゅうりやなすは体温を下げるはたらきもありますよ。



つ

### 冷たいもののとりすぎ注意

冷たいものを摂りすぎると、胃腸が弱り食欲が落ちて  
しまいます。ジュースなどに含まれる砂糖にも要注意。



や

### やっぱり大切！あさごはん

朝ごはんをしっかり食べて、活動スイッチオン！  
生活リズムをととのえて、暑さに負けない体を手に入れよう。



す

### 少しずつでも水分補給

のどがかわいたなと思ったら、脱水症状の始まり。一度にたくさん飲むより  
も、少しずつこまめに水分補給をしましょう。寝ている間に汗をかくため、寝  
る前や起きてすぐの水分補給は効果的です。



み

### ミネラル不足に注意しよう

汗をかくと、水分と一緒にミネラルも失ってしまいます。適度な  
塩分や、貧血予防の鉄分、成長に欠かせないカルシウムなど  
も意識して、バランスよく取り入れよう。

