

なつ げん き 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう
からだのう
体と脳に

1日のエネルギーを
補給できるよ。

①



はや
早

おそ
遅くまで
寝ていると、
生活リズムが
崩れるよ。

しょう
②



につかり
③

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
体の疲れが取れないよ。



ほ きゅう
補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。

④



えい しょう
栄養

いい食事をとろう

せいちょうき からだ
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
食べよう。



とくさい⑤ けいせい④ けいせい③ けいせい② けいせい① けいせい⑥

つめ 冷たいものゝとりすぎるとどうなる？



あつ ひ 暑い日はアイスや冷たい飲みものにつ手が伸びがち。でも、冷たいもの
で腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

■夏バテになりやすくなる

消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足
します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。

■風邪をひきやすくなる

免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、
冷えがその活動を鈍らせるため、感染症に
かかるリスクが高まります。



げん き す
元気に過ごすコツは
夏でも温活！



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる