

2 こまめに水分補給をする

- ◆ コップ1杯程度を、のどが
かわいたと感じる前に、こま
めに飲み
ましょう。



- ◆ 冷房の効いた室内では、のどの渴き
を感じにくいので、特に意識して飲
みましょう。



- ◆ 水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含ま
ないものにしましょう。

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつとり方に気をつける

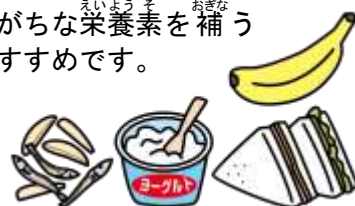
- ◆ おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



- ◆ 冷たいものをとり過ぎな
いようにしましょう。



- ◆ おやつは食事の一つと考
え、不足しがちな栄養素を補
うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆ 給食がない日は牛乳を飲まなくなる人が多いので、カルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつ
に意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



楽しい夏休みをすごしたら…夏休み後半は2学期にむけて生活リズムを少しずつ整えていきましょう。
長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が
多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規
則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セ
ロトニン」という脳
内物質が分泌され
て、日中の活動を支
えらるとともに、心の
バランスを整えて
くれます。