



梅雨が明けて夏本番！小笠原の魅力が増す季節になりました。最高の夏の思い出を作って欲しいなと思います。そのためには、【健康第一！・安全第一！】

期末考査が終了し、ほっとしてゲームにスマホ…などなど、生活リズムを乱す誘惑は、私たちの毎日の生活にいっぱい隠れています。「自分の健康は自分で守る」「自分の安全は自分で守る」ことが大切です。改めて、自分の生活を振り返ってみてください。



～7月の保健目標～

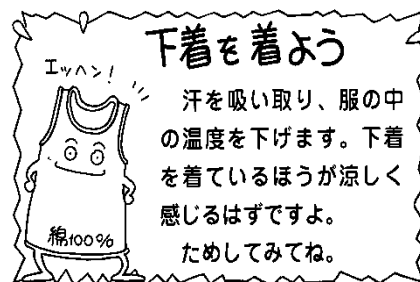
夏を健康に過ごそう！

人間の体は、日本の夏のように高温・多湿な状態におかれると、体温を一定に保とうとして、必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担を強いられます。

多くの場合は、その負担に、耐えられるのですが、過度に負担が強くなったり、毎日続いて長引いたりすると、その暑さに対応することができず、体にたまった熱を外に出せなくなり、熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりしてきます。この無理が続く、体が限界に来ている状態のことを夏バテと言います。

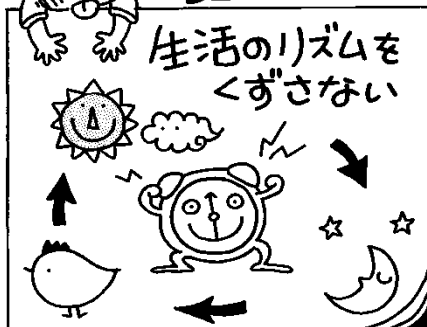


体を冷やしすぎないこと！

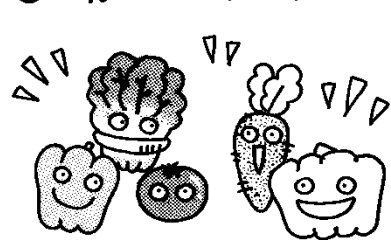


夏バテを予防しよう

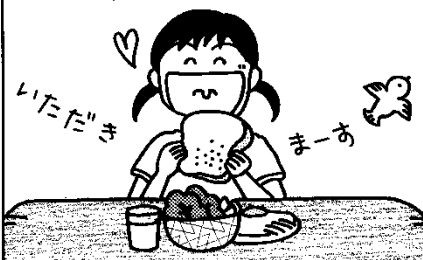
暑い夏を乗り切るために
自分でできることをしよう



色の濃い野菜を食べる



朝食をしっかりとる



たんぱく質を多めにとる

