



早いもので、明日からは皆さんが待ちに待った夏休みですね。いつもより少し短い休みになりますが、事故やケガなく夏休みを楽しめることを祈っています。

現在、和歌山県内でもコロナウイルスの感染者数が増えてきています。夏休み中も、手洗いや3密を避ける等の感染症対策をしっかりと行って、感染症を予防するようにしましょう。



## ◆ 夏バテに気をつけよう！

夏の暑さによる体調不良をまとめて夏バテといいます。何となくだるい・食欲がない・何もする気が起きないといった心身の不調とともに、頭痛・めまい・腹痛・下痢などが起こります。

夏の暑い時期は、さっぱりしたもののばかり食べたくなくなってしまいます。しかし、夏バテ予防には、野菜やタンパク質、脂質などをバランス良く取ることが大切です。

冷たい物の取り過ぎは、胃腸を冷やしてしまい、食欲をなくす原因になるので注意しましょう。

夏バテ予防におすすめなのは、豚肉や、今が旬のキュウリ・トマト・ゴーヤ・ナス・トウモロコシ・カボチャなどの夏野菜です。これらを使った料理で栄養をしっかりとって、夏バテを予防しましょう！

**夏バテを予防しよう** 暑い夏を乗り切るために自分のできることをしよう

生活のリズムをくずさない	クーラーに当たりすぎない	きちんと水分補給 ジュースよりお茶・水を！
色の濃い野菜を食べる	朝食をしっかりとる	たんぱく質をゆめにとる

規則正しい生活は、  
感染症予防にも効果的！

## ◆ 夏休みは治療のチャンス！

1学期に受けた学校検診の結果はどうでしたか？ 再受診が必要な人もいます。まだ受診できていない人は、夏休み中にぜひ、お家の人に病院へ連れて行ってもらってください。

特に、視力検査や歯科検診に引っかかった場合は、「まあいいか」「毎年のことだし気にしなくていいか」と、放置しやすいです。でも、大切な自分の体に関わることです。夏休みなら、授業のある普段よりも時間が作りやすいと思うので、この機会に体のメンテナンスをしましょう。

受診したら、その結果を学校へ提出してください。

