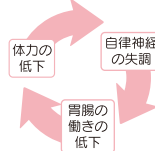


保健師だより

夏バテを予防しましょう

夏バテは、高温多湿な日本の夏に身体がなんとか対応しようとしてしきれなかった結果、「だるくて疲れやすい、食欲がない」といった症状が出てくることです。



体力の低下、自律神経の失調、胃腸の働きの悪化が悪循環します。これが夏バテがひどくなる原因とも言えます。

夏バテ予防のポイント

賢く水分補給を

特に水分が不足する夏には、水分をしっかり補給しましょう。

- 室温程度の水か麦茶を少量ずつこまめに飲む
- のどが渇いた時以外でも定期的に水分をとる

しっかりと睡眠を

寝不足は体力不足を招き、夏バテになりやすくなります。

- 冷房や扇風機の風が直接当たらないようにする
- 冷房に頼らずに涼しく寝る工夫をする
 - ・寝ゴザや竹シーツを使う
 - ・寝る前に冷房で寝室を冷やしておいて寝るときに切る

冷房がききすぎないようにする

- 屋外との温度差が5℃以内になるようにする
- 設定温度は28℃、湿度は70%以下を目安にする

しっかりと食べる

「食欲がないから食べれない!」という人もいると思います。1日3食、栄養のあるものを効率よく食べて、スタミナをつけましょう。

夏バテ予防には、ビタミンB群、ビタミンCを含む食品をとりましょう。

《ビタミンB群を多く含む食品》

豚肉(特にモモ肉、ヒレ肉)、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、ウナギ、いわし、ゆずなど

《ビタミンCを多く含む食品》

枝豆、トマト、かぼちゃ、グリーンアスパラ、ゴーヤ、果物類など

♪あすてらす♪
健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666



●問合せ先 小郡市子育て支援センター ☎73-5041
Eメール kosodateshien5041@suo.bbq.jp
ホームページ <http://www1.bbq.jp/ogori.kosodate/>
※小郡市子育て支援センターは、市内在住の未就園のお子さんとその家族のために、全ての事業を行っています。



★ のびのび教室 ★

第2回 ミニ運動会 5月28日(火) くろつち会館



『玉入れの様子』



『バルーンの様子』

* 毎年大好評の「ミニ運動会」今年もたくさんの親子が参加してくれました。*

【参加者の声】

- ・今回初めて参加しました。どの競技もすごく楽しく子どもも私も大満足でした。
- ・子どもが楽しそうで、うれしかったです。「サーキット」のような動きがある競技があってよかったです。



☆ のびのび広場 ☆

『親子で楽しくリズム遊び♪』

講師 白井真理子さん

5月9日(木) あすてらす多目的ホール



【参加者の声】

- ・普段使わない楽器にふれあうことが出来ました。
- ・リズムに合わせて子どもとうたったり楽しく参加できました。

☆ のびのびキッズルーム ☆

『英語で遊ぼう』

講師 ジェレノー・ディーンさん、治美さん

5月10日(金) 生涯学習センター



【参加者の声】

- ・先生の明るい人柄が伝わってくる雰囲気の中で子どもも楽しそうでした。
- ・実際に英語にふれて楽しく学べることで、よい機会でした。