

じめじめと蒸し暑い日が続いています。こまめな水分補給とともに、しっかり栄養・休息をとり、免疫力を落とさないようにしましょう。
お盆休みなどでは、無理のない計画で、楽しい夏の思い出を作りましょう。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

冷たいものばかり食べている



温かいものも食べましょう

生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

野菜はサラダばかり食べている



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

冷たいジュースが最高だ



お休み中は、生活リズムが不規則になりがちです。
早寝早起きを心掛け、**ご飯は3食**きちんと食べましょう。

汗ケア・スキンケアで、すこやかな肌を保ちましょう

あせもがしやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・肘の内側
- ・膝の裏、太ももの内側 など

虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかゆみで腫れます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。

①お風呂でよく洗い流しましょう

入浴できないときは、濡らしたタオルで拭きとるといいでしょう。

②寝汗もなるべく取ってあげましょう

寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。

