



きゅうしよく

れいわ ねんど
令和6年度

おおさかわふりつおやがわしえんがっこう
大阪府立寝屋川支援学校



あつ ま
暑さが増してきましたね。夏バテはしていませんか？



こんかい なつ す かた しょうかい
今回は、夏の過ごし方のポイントを紹介していきます♪

なつ す かた
夏の過ごし方 ポイント ①

すいみん
＼ しっかり睡眠をとろう /

ねむ いちにち つか いや すいみん つか まいにち
わたしたちは眠ることで一日の疲れを癒します。睡眠は疲れをとるだけではなく、毎日た

じょうほう せいり ひつよう じょうほう おほ できごと わす
くさんの情報を整理し、必要な情報を覚えたり、つらい出来事などは忘れるようにする

やくわり
役割があるといわれています。



ね ちよくぜん
寝る直前のテレビやゲームはひかえよう

あか ひかり ね まえ ね ちよくぜん
明るい光を寝る前にあびると、寝つきがわるくなります。寝る直前まで
テレビをみたり、ゲームをするのはひかえましょう。



はやねはや お あさ こころ
早寝早起き朝ごはんを心がけよう



よるおそ お き じかん ふとん はい ねむ
夜遅くまで起きず、決めた時間には布団に入り、眠るようにしましょう。



はや ね つぎ ひ はや お じょうじつ なつ す
早く寝ると次の日も早く起きることができ、充実した夏を過ごせますよ☆

あさ
そして朝には「朝ごはん」をしっかり食べてエネルギーを蓄えましょう♪

ひるま げんき からだ うご
昼間は元気よく体を動かしましょう



ひるま てきど うんどう からだ つか ねむ
昼間に適度な運動をすると体が疲れ、ぐっすり眠ることができます。





なつ なつ や さ い えいよう
夏にたくさんとれる夏野菜には、栄養がたくさんあります。

なつ や さ い し た
❀ 夏野菜を知って、食べよう ❀

- * トマト  ... あか まる 赤くて丸くてかわいいトマト。トマトの赤い色素は「リコピン」といいます。
えいよう ミニトマトは大きいトマトより、栄養がたくさんはっていますよ☆
- * ピーマン  ... おお にがみがあり、にがてなひと多い緑色のピーマン。
か とお 火を通すと苦味がすこし弱くなり、食べやすくなります♪
- * とうもろこし  ... ふわふわした 「ひげ」がとうもろこしを包んでいます。
がいく ちゅう ほとんどがアメリカやブラジルなどの外国から輸入しています。
- * ナス  ... むらさきいろ ナスが紫色なのは「アントシアニン」という色素が含まれているからです。
あぶら ナスは油との相性がよく、まろやかでおいしくなります♪
- * きゅうり  ... つか サラダによく使われているきゅうり。
きゅうりには 「カリウム」がよく含まれており、
とりすぎた 「塩分」を体の外に追い出してくれます。



なつ あさ た げんき す
夏こそ、しっかりと朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。

..... 朝ごはんの効果



あさ た えいよう そ ほ きゅう ご かん し げき からだ のう
朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳
め ぞ ね あいだ てい か たい おん じょうよう
が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで
食 べる こと で、のう に し げき あた のう はたら か っ ぽつ い た もの おく こ
食べることによって、脳の刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込ま
れ ちよう うご はじ あさ はい べん うなが
ると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



夏は、たくさん汗をかくため、体の中の水分が不足します。

こまめに水分を飲むようにしましょう！



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症予防のための水分補給



暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

夏は、食生活が偏り、間食をとりすぎてしまいがちです。

今一度、間食について見直してみましょう！

見直そう！
間食の
とり方



食べる内容を
考えよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

夏休みでは、生活リズムが乱れ、7つのこ食が多くなりがちです。

今一度、食事の方法について見直してみましょう！



7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食

1人で食べること



小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



固食

同じものばかり食べること



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べること



子食

子どもだけで食べる



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる



家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。



夏の過ごし方のポイントを意識してみよう！

そして、早寝早起き朝ごはんをモットーに、元気に夏を乗り越えよう☆