

日	月	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

日	月	水	木	金	土	日
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

夏中頃に注意！

年中健児は6月～10月にかけて「夏バテ」がピークです。夏バテは、暑さによる食欲不振、消化不良、脱水、疲労、発熱、嘔吐、下痢、頭痛、めまい、立ちくらみ、集中力の低下、イライラ、不安、睡眠障害、肌荒れ、虫刺され、蚊に刺されるなど、様々な症状が現れます。夏バテを予防するためには、十分な水分補給、適切な暑さ対策、栄養バランスの取れた食事、十分な休息、虫除け対策などが大切です。

【夏中毒予防の3原則】

1. 十分な水分補給
2. 適切な暑さ対策
3. 栄養バランスの取れた食事

水く飲んでいいこといっぱい！

水は体の大切な成分です。水が不足すると、脱水、疲労、集中力の低下、イライラ、不安、睡眠障害、肌荒れ、虫刺され、蚊に刺されるなど、様々な症状が現れます。水く飲んでいいこといっぱい！

水く飲んでいいこといっぱい！

- ・脱水を防ぐ
- ・疲労を軽減する
- ・集中力を高める
- ・イライラ、不安を軽減する
- ・睡眠を改善する
- ・肌荒れを予防する
- ・虫刺され、蚊に刺されるのを防ぐ