



日中は真夏と変わらない暑さが続きますが、お日様が沈むのが少しずつ早くなってきました。



多くの学校で運動会の練習が始まり、戸外に出ることが多くなります。**水分補給**や**十分な休息**を心掛けてください。

お子様だけでなく、ご家族のみなさまも、夏の疲れが出やすい時期ですので、

- **十分な睡眠**
- **栄養バランスの取れた食事**
- **はやね、はやおき、あさごはんの規則正しい生活**

を心掛けくださるようお願いいたします。



秋バテ予防と対策

食事

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事をする。
- ② ゆっくり噛んで食べる。
- ③ 体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する。

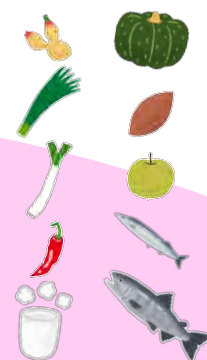
体を温める食べ物：

しょうが、ニラ、ねぎ、トウガラシ 等

ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物：

かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭 等

- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む。



生活リズム

- ① エアコンの設定温度は、屋内と屋外の気温差が5℃以内にする。
- ② 朝夕の涼しい時間帯にウォーキングや軽い運動をする。
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ④ 朝いちばんに日光浴をする。



秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう！