

毎日暑さが厳しいこの時期は、熱中症に要注意！前期試験期間中ですが、寝不足も熱中症の大敵です。何事も健康あってこそ、頑張れたり、楽しめたりするものですよね。規則正しい生活習慣を行い、体調管理に努めましょう（熱中症対策については、先月号も参考にしてください）。不安になりやすい試験期間、誰かに相談したい人は、保健室も利用してくださいね。

元気のもと！夏野菜を食べよう！

8月31日は『野菜の日』。毎日の生活の中で、野菜が欠かせないことは皆さんもご存知の通りです。「じゃあ、野菜ジュースを飲めば…」ということではなく、野菜そのものを食べて、味わって、元気な体作りに役立ててほしいと思います（食べ物をよく噛んで食べる事も、歯と口、さらには全身の健康に繋がっていきます！）。今の季節が旬の『夏野菜』とその主な栄養素、効用をまとめました。

かぼちゃ

ビタミンC・E、
カロテン(ビタミンA)
→免疫力アップ、美容



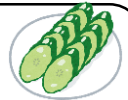
ピーマン

カプサイシン、
ビタミンP→新陳代謝を
促す、血管を丈夫にする



きゅうり

カリウム、
ビタミンC→余分な塩
分を排出する、利尿作用



トマト

ビタミンC・E、
カロテン(ビタミンA)
→免疫力アップ、美容



8月31日は



とうもろこし

ビタミンB1・B2、
食物繊維
→疲労回復、便秘解消



なす

ポリフェノール、
カリウム
→がん予防、体を冷やす



831(やさいの日)!

枝豆

ビタミンB1・B2、
カルシウム、鉄分
→疲労回復、貧血防止



命を守る合言葉『ういてまで』

海や湖に落ちた、洪水や津波などの水害が起こって流された…そんなとき、どうすればいいのでしょうか？できる限り体力を消耗させず、助かる可能性を高めるために、合言葉は『ういてまで』です！

手足を大の字に広げる

あごをあげて上を見る

靴やサンダルは履いたまま

手は水面より下につける

