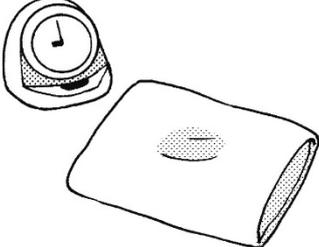




気温、湿度が高い日が続いています。梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。
早いもので、夏休みまであと3週間です。規則正しい生活を送り、毎日の食事をしっかりと食べ、元気に1学期をしめくくりましょう。

暑さに負けない体力作りを！

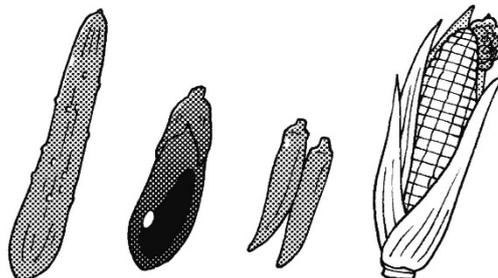
暑い夏、体調を崩さずに元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめな水分補給も行い、栄養バランスに注意して食事をとるようにしましょう。

<h3>1日3食をしっかりとる</h3> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<h3>こまめな水分補給</h3> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。</p> 
<h3>冷たいものをとり過ぎない</h3> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<h3>十分に睡眠をとる</h3> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 



クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ① キュウリ
- ② ナス
- ③ オクラ
- ④ トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

