

久しぶりに登校が再開されました。6月は気温と湿度が高くなる時期ですね。今まで休校で思い切り体を動かせていないこともあり、体調が崩れやすいかもしれません。

十分な睡眠・バランスの良い食事を取り、いつも以上に体調管理を行いましょう。

## 生活リズムをリセットしよう！ ミネラルを補給しよう！

生活リズムが崩れてしまった人に・・・



おすすめは、

- ①朝起きられない時は、  
寝室のカーテンを開ける。
- ②朝食を食べる。

私たちの体内時計は、

毎日「朝の光」と「朝食」でリセットされます。そのため、朝のリズムを整えることが一番の近道です。脳と体が目覚め、活動しやすくなります。体の負担が減ることで、心も前向きになります。

## 9月もコロナに打ち勝つために

私たちの体は、日々作り替えられ、約3ヶ月で全部入れ替わるといわれています。

現在の体は、3月に食べた食事からできており、今の食事は9月の体を作り上げます。



3ヶ月後



もしも、9月に新型コロナウイルスの流行が来ても負けないように、毎日の食事を大切にし、免疫力を高めておきましょう。

蒸し暑さ＋マスクの生活・・・  
熱中症に注意しましょう。

これからの時期は、汗をかく量が多くなります。汗は、水分と共に鉄分やカルシウムなどミネラルが排出されます。

予防ポイントは、

- ①こまめに水分補給をし、
- ②食事では、主食だけでなく、  
おかずもしっかり食べて  
ミネラルを補給する。



下の食品を食事やおやつに取り入れていきましょう。

### 【鉄分の多い食品】



### 【カルシウムの多い食品】

