



夏休みの生活リズムと習慣を セルフチェック!

夏休みは、生活リズムやよい習慣が乱れがちに。自分の健康のために、ときどき自分でチェックしましょう。

- ☐ いつもの時間に起きている。
- ☐ 朝ごはんを食べている。
- ☐ 午前中から、元気に活動している。
- ☐ 適度に運動している。
- ☐ おやつをダラダラ食べず、3食きちんと摂っている。
- ☐ 冷房の温度設定を意識している（外部との温度差は5℃以下が望ましい）。
- ☐ 疲れたときは、早めに休む。



全部に  が入れば、あなたは健康的な生活を送れています。当てはまらない項目があるなら、それはあなたの生活を見直すチャンス！ 自分の健康のために、生活を振り返り、改善しましょう。

心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？ 心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみても？ 話すだけで心が軽くなることもあります。

もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり！ 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。

自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。



8月7日は鼻の日

正しい鼻のかみ方



鼻血が出たとき こんなことやってない？

× 上を向く



「下」を向き、鼻血が
のどへ流れない
ようにしましょう
(鼻血は飲み込まない!)

× 首の後ろを叩く



止血の効果は
ないのでやめよう

× 鼻の上部の骨をつまむ



「小鼻」の部分、
親指と人差し指で
強くつまもう

豆の話

枝豆と大豆は、「同じ野菜」でしょうか？ それとも全く別の種類の野菜でしょうか？ 答えは、「同じ野菜」です。もともと、大豆を若い時期に収穫したのが、枝豆です。つまり、大豆が「大人」で、枝豆は「若者」ということになります。最近、枝豆専

用の種類も数多くあるそうです。

さて、大豆には、良質のたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質というと、肉や魚、卵など動物性たんぱく質を連想しがちですが、植物性たんぱく質も大切です。豆腐、みそ、しょうゆなど身近にある大豆製品で、植物性タンパク質もバランスよく摂りましょう。

トマトの話

「唐なすび」と称してスケッチが残されています。

トマトにはβ-カロテンや食物繊維、ビタミンやミネラルなどが含まれており、世界中の料理に使われています。日本でも、サラダやスパゲッティのソース、カレーなどによく使われていますが、みそ汁の具にしてもおいしいです。

