



つゆ げんき き 梅雨を元気にのり切ろう（小）



みなさん、こんにちは。梅雨の季節に入りました。漢字で「梅」と「雨」と書く梅雨は、5月から7月の一番雨の多い期間のことを指します。

この時期は、雨や曇りの日が多く、太陽の光を浴びる日が少なくなり、さらに湿度が高いので、体調をくずしやすくなります。そこで、今日は梅雨を元気に過ごすポイントをお話しします。

まず1つ目は食事です。朝・昼・夕と1日3回の食事をなるべく決まった時間に食べましょう。給食のように色々な食品を、よくかんで食べることが大切です。そして、食べ過ぎには注意しましょう。

2つ目は、運動です。軽い運動をすると、体の働きがよくなります。また、天気のよい日には外に出て、太陽の光を浴びましょう。日光にあたることで、胃や腸もしっかり働きます。

最後は睡眠です。寝る直前までゲームをしていると、ぐっすり眠ることができません。早めに寝て、体をしっかり休めましょう。

さあ、栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べ、運動し、ぐっすり眠って、梅雨の季節を元気に乗り切りましょう。