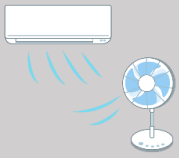
月刊
ひまわり
令和5年度　8月号

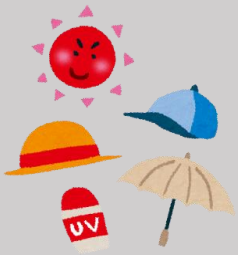
特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり
事務局　平日8:30～17:00
TEL　0957-85-4470

今年も梅雨が明けると、暑さが更に厳しくなりましたね。
夏休み期間に入り、子供たちは勉強に運動に大忙しでしょう！
体と頭をたくさん使って、疲れることもあると思いますので
暑さ対策をしっかり行って、最後まで元気に過ごしましょう!!

熱中症を防ごう!!



熱中症を防ぐは、
それぞれの場所に応じた対策が必要です。



室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認
- こまめな水分補給

屋外では

- 日傘や帽子の利用
- こまめな水分補給
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、できるだけ日中の外出は控える

からだの蓄熱を避けるためには

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着る
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

暑さを避け、身を守り夏を乗り越えましょう！

【Pick UP 情報】

暑くて食欲が落ちる夏こそ、野菜をたべよう!!

暑い時期は食欲が落ち、食事量が減ってしまう人も多いですよね。
冷たい物や、のど越しの良い麺類ばかり食べがちですが、そんな時こそ野菜を取ることをオススメします。

野菜を摂った方がいい理由4点！！

①水分が多い

食事から摂る水分量は意外と多く、1日あたり約1ℓほどあります。
飲み物ばかり注意しても、食事からの摂取量が減ると水分不足の可能性が高まります。

②カリウムが多い

発汗により、ナトリウムだけではなくカリウムも失われていきます。
野菜全般にカリウムは多く、汗とともに失われたカリウムを補うことができます。

③ビタミンB1が多い

ビタミンB1は糖質の代謝を高めるので夏バテ予防に効果的です。

④抗酸化作用のあるポリフェノールが多い

夏場は紫外線により酸化されやすいので、積極的に取りましょう。

【私たちはTEAMひまわりの活動を応援しています】
島原牛乳
ひまわりてれび
いのうえ 整骨鍼灸院
金子電気
FMひまわり
The MARQUI'S WEDDING
SOCCER SHOP KIN GOLD SPORTS CO.,LTD.
しまして 島原半島の情報アプリ
Galletto -KAMEYA-
雲仙みかどホテル UNZEN MIKADO HOTEL
しろの医院
アプリダウンロード無料⇒
Download on the App Store
Google play

スポーツくじ BIG
私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり
http://www.teamhimawari.com/
E-MAIL：npo.csc.teamhimawari@gmail.com