



はなみずき新聞



令和6年 海津明誠高校 生活デザイン科 介護コース 7月発行

いよいよ夏本番を迎えています、皆様はいかがお過ごしでしょうか。今回は「夏風邪」について紹介します。夏風邪ってなに？ どういう症状？ という疑問を解決し、夏風邪の原因を知って、しっかり予防・対策をして夏を元気に楽しく過ごしましょう！

夏風邪とは？

夏風邪は夏にウイルス感染が原因で起こる風邪の一種です。

夏風邪の主な症状としては、

- のどの痛みや炎症
- 鼻詰まりや鼻水
- 頭痛
- 咳やくしゃみ

等が挙げられます。



夏風邪の原因

夏の暑さや冷房による自律神経の疲弊、睡眠不足、ストレスにより免疫力が低下することによって起こります。



夏風邪にならないための対策

• 手洗いの徹底

ウイルスが手についた後、目や口に触れることで感染することがあります。外出後や食事前など、こまめに手洗いを行いましょう。

• 食事と栄養摂取

バランスの取れた食事を心掛け、ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を取ることが重要です。



夏野菜のレシピ



～トマトとオクラのだしマリネ～

1. トマトはくし切りにし、さらに半分にする
オクラはさっとゆで、縦半分に切る
玉ねぎはみじん切りにしてさっと洗い、絞っておく
2. ボウルに(1)を入れて、本つゆとオリーブオイルで和える



トマトとオクラには疲労回復と夏バテ防止の効果があります。
ぜひ作ってみてください。



キウイ フルーツ	ブルー ベリー
ナス トマト オクラ	疲労 回復 視力の 低下予防
ゴーヤ ピーマン トウモ ロコシ	夏バテ 防止 貧血 予防
	キュウリ キウイ フルーツ モモ パイナップル

7月の花

～ アスターの花言葉 ～

「変化」や「同感」「追憶」

