



月刊

令和7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

# ひまわり

8月になり、さらに暑さも本格的になってきましたね。

子供たちは、夏休み期間に入り勉強・運動に大忙しでしょう！

頭と体をたくさん使って、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！！

## 熱中症に気を付けよう！！

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなり  
体温上昇やめまい、けいれん、頭痛などさまざまな症状を引き起こす病気です。

頭痛やけいれんなどの症状がある場合は病院に行かないといけなくらい危険なものです。

熱中症になりやすい場所は、日差しが強い場所だけではなく、気温がそれほど高くなくても  
湿度が高い場合は、注意が必要です。



予防するには、『暑さを避ける・服装を工夫する・こまめな水分補給・暑さに備えた体作り』これらが  
大切になってきます。なるべく日陰を歩く、熱のこもりにくい服装を意識するなど、暑さを避ける行動  
服装を心がけましょう！暑い日は知らず知らずのうちに体内の水分が失われています。喉が乾く前に水分を  
摂るようにしましょう。コーヒーや緑茶などカフェインが多く含まれている物は、利尿作用があるので適し  
ません。適度な運動を行い汗をかく習慣をつけ、この夏を乗り越えましょう！！

### 【Pick UP 情報】

## 暑さで食欲がない夏こそ〇〇を食べよう！

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

### 野菜を食べたほうがいい理由4点！！

#### ①水分量が多い

食事から摂る水分量は意外に多く、1日に約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になるかもしれません。

#### 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が多く含まれ、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。

野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り越えよう！！

【私たちはTEAMひまわりの活動を応援しています】

島原牛乳



しろの医院



アプリダウン  
ロード無料⇒



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

～いつでも・どこでも・いつまでも～

<http://npo-teamhimawari.com/>  
E-MAIL : [npo.csc.teamhimawari@gmail.com](mailto:npo.csc.teamhimawari@gmail.com)