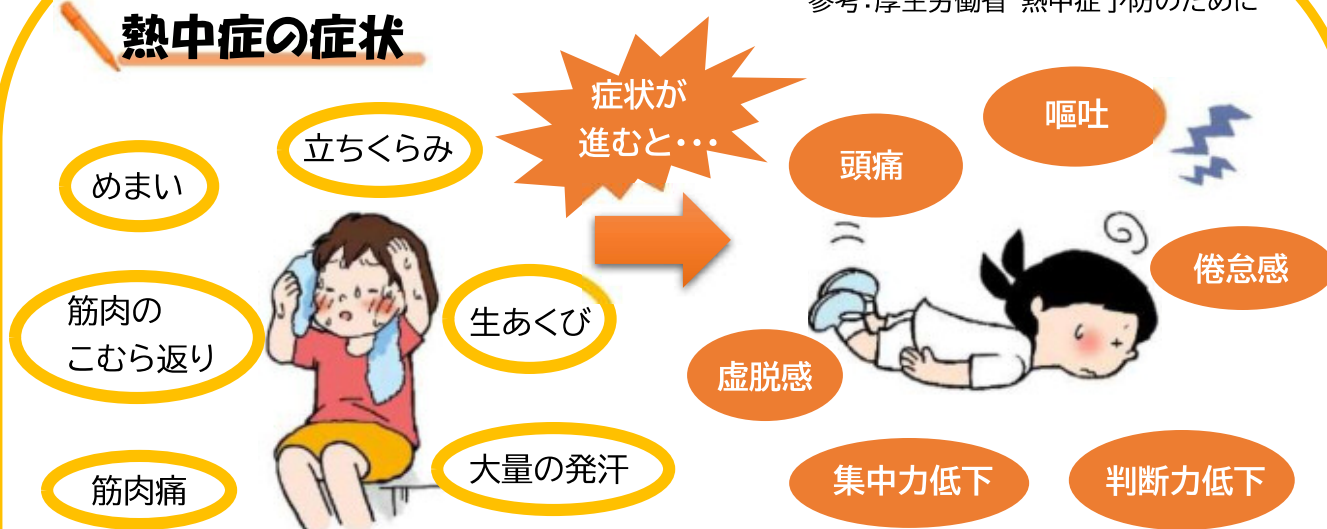


期末考査お疲れ様でした！勉強の成果を発揮できましたか？大阪市内では7月4日の最高気温が38.4℃と、今年初の猛暑日となり最高気温を更新する暑い夏の幕開けとなりました。喉の渴きを感じていなくてもこまめに水分・塩分を補給し、熱中症対策を行ってくださいね！

熱中症予防のために

熱中症の症状

参考：厚生労働省 熱中症予防のために



熱中症が疑われる人を見つけたら(主な応急処置)



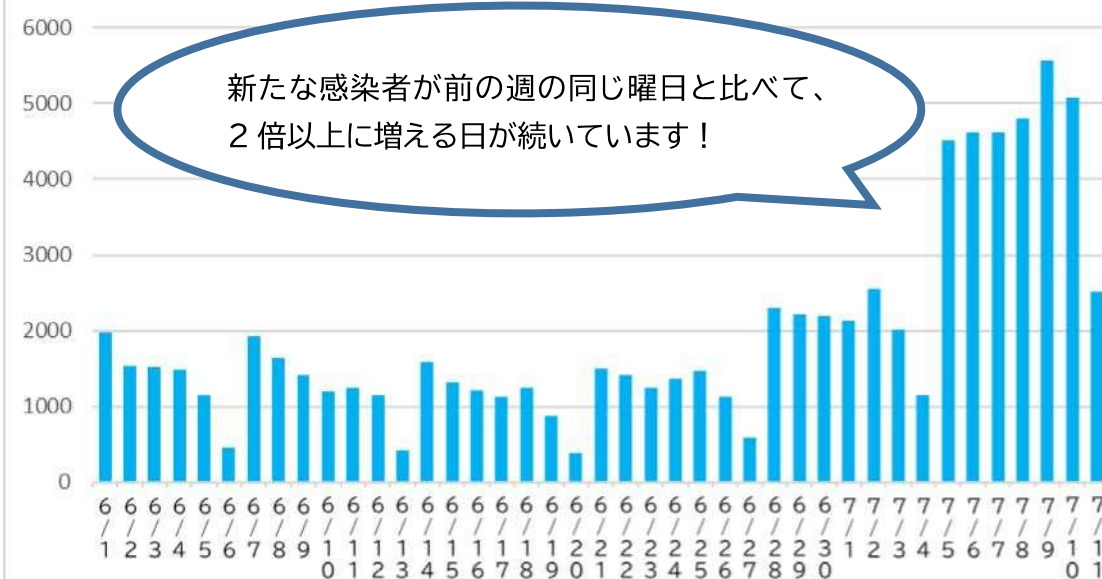
⚠ 自力で水が飲めない、応答がはっきりしない時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

新型コロナ「第7波」到来！？

参考：NHK特設サイト「第7波入った「大阪モデル」

新型コロナウイルスの感染者数増加を受けて、大阪府の吉村知事は「大阪府の感染状況は第7波に入っているとみるのが適切だ」と述べました。さらに、大阪モデルが「黄色(警戒)」に引き上がりました。夏期休暇中も油断せずに、基本的な感染症対策を徹底して行ってください！

大阪府 1日ごとの感染者数



夏野菜を食べて夏バテ予防！

夏が旬の野菜には体を冷やす効果があると言われており、夏バテ予防にも効果的です。旬の野菜は栄養価も高いので、積極的に食事に取り入れましょう！



きゅうり

90%が水分でできており、体を冷やす効果がある。



トマト

美肌効果の高いリコピンは油と一緒に取ると吸収率UP！



トウモロコシ

疲労回復に効果的なアスパラギン酸が、夏バテを予防！



なす

むくみ解消に効果的なカリウムが含まれている。



枝豆

たんぱく質や脂質、糖質、ビタミン、カルシウムが豊富。



ピーマン

美肌効果があるビタミンCやβカロテン、カリウムが豊富。