

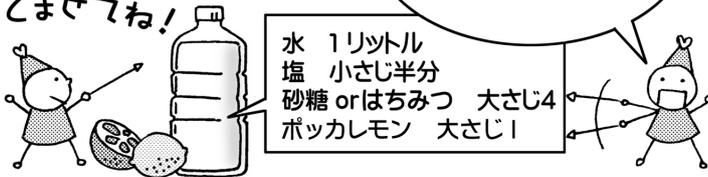
今年の夏は、特に暑い日が続いていますが、9月の終わりごろまで、この暑さは続くようです。  
慣れない暑さにくわえて、夏休み中のリズムから抜け出せずに、寝不足になったり、体調を崩し易くなります。

## 作ってみよう! スポドリ。

市販のスポーツドリンクは糖分やカロリーが心配。毎日となるとお金もかかる... そんな人には手作りスポドリがおすすめ♪

手作りだからお好みで調節ができます!

よしまぜてね!



水 1リットル  
塩 小さじ半分  
砂糖 or はちみつ 大さじ4  
ポッカレモン 大さじ1

※はちみつと塩は、少量のお湯で溶かした方が良く溶けます。

保健室の咳き  
く節約も腹を下してわ...



## 秋バテとは?

初めて聞く人も多いと思います。夏に冷たいものを食べ過ぎて胃腸が冷え切ってしまった状態。体の症状としては、だるい、下痢、便秘、不眠、やる気が出ない...

予防には、今から冷えた胃腸を温め整えることです。まず食事のときは、温かい食べ物を取りましょう。温かい味噌汁、シチューなどの出番です。そうめん、ざるそばなど冷たい食事で済ますのは、避けましょう。

## 学生相談室より

夏休みはいかがでしたか? そろそろ後期も始まりますね。秋は実りの季節です。皆さんにとってどうぞ豊かな時間が増えますように... 時に立ち止まって悩むことは、心を大きく成長させてくれる機会でもあります。一人で向き合うのがしんどくなった時、人に上手に頼るのも、実は生きていくうえで大切な力だと思います。こんな事で...と思わず、相談室に気軽に話に来てくださいね。もちろん、秘密は守られます。

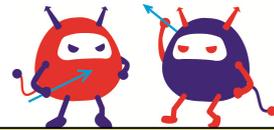


まだまだ心配、熱中症。

## 日焼けの手当てについて

暑さ対策をしっかりしましょう。

日焼けは軽いやけどと同じなので、まず、冷やすことが大切です。むけてきた皮を自分で無理に剥がすと、傷がひどくなるので、自然に剥がれるのを待ちましょう。



食中毒、まだまだ注意しましょう!

食品を室温で長く放置しないように!

