

今年の梅雨明けが6月と例年より早かったですが、ジメジメした暑い日が続いていますね。この時期、注意が必要なのが熱中症です。「体がだるい」「頭が痛い」「ムカムカする」といった症状が出る前の予防が大切です。十分な睡眠、こまめな水分補給や衣服の調整、登下校や体育ではマスクを外すなど、上手に対策をとりましょう！また、暑さに負けない体を作るためにも「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を送りましょう！

今月の保健目標：夏を元気に過ごそう！



3つの「すい」に注目！

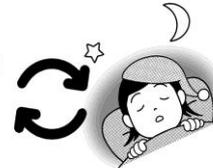
熱中症をふせぐために、3つの「すい」を忘れずに！

- 「睡」眠はしっかりとる！…早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう。
- 「水」分補給はこまめに！…のどがかわく前に、水分をとってください。
- 脱「水」に注意！…汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ、水分補給が大切です。



食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

寝不足の人やご飯を食べていない人は、疲れやすく熱中症にもなりやすいです!!暑い夏こそ、規則正しい生活をおくりましょう!

のどが渇いたと感じなくても、体はカラカラで気付かないうちに脱水になることも!!

マスク

水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

夏バテ防止！食生活の見直しを



基本は3食と栄養バランス

水分補給は水やお茶で



夏野菜で+α



冷たいもの・糖分はひかえる

夏野菜は、体の熱やほてりをとってくれます。さらに、トマトは胃腸を活発にして消化を高める作用があり、疲労回復にも役立つとされています。