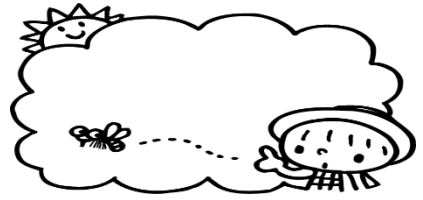


# ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけて!



これから、暑い日が多くなってきます。暑さから体が慣れていないこの時期は、とくに注意が必要です。熱中症は、暑さによっておこるからだの不調で、ひどいと死にいたることもあります。学校で体調が悪くなってしまった人は、近くの先生に早めに教えてくださいね。

## ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

### 1 水分をとる

たくさん汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめに水分をとりましょう。

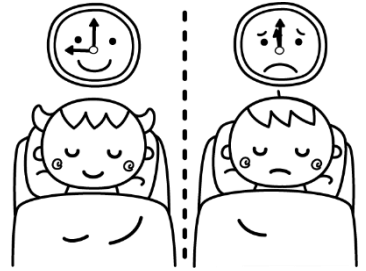


### 2 朝ごはん

朝ごはんにみそしるや野菜スープで塩分をとりましょう。

### 3 ぼうし

外に行くときは、かならずぼうしをかぶりましょう。学校では、赤白ぼうしをかぶって遊びましょう。



### 4 生活リズム

寝不足や生活リズムの乱れは、体調不良のもとです。きそく正しい生活リズムで生活をしましょう。



## いま 今こそ お風呂

夏になるまえに心がけておきたいのは、暑さにたえやすい、汗をかきやすいからだになっておくことです。そのためにいいのは、お風呂に入ることです。

お風呂に入ること、からだの温まり汗が出て、汗を出すところ(汗腺)の働きが活発になって、汗をかきやすいからだになり、暑い季節を元気にすごせます。

また、熱中症の予防にも効果があります。ぬるめのお風呂に長めに入ることがおすすめです。汗をかくので、お風呂の前には、水分をとりましょう。



## すいぶんほきゅう お あな 水分補給の落とし穴

水分補給はたいせつですが、糖分の多い飲み物は、とりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。ジュースはもちろんのこと、スポーツドリンクにも糖分の高いものが、けっこうあります。

気をつけましょう。



## おうちの人へ

暑さのため、水筒のお茶が足りなくなる児童がいます。多めにお茶を持たせてくださいませようお願いします。よろしくお願ひします。

