

ねっちゅうしょう たいさく

まだまだ 熱中症対策!

7ポイントQ&A

[Q]
運動するとき、水分はいつとればいいのか?

① 運動する前
② 運動中 (休けいするとき)
③ 運動した後

[A]
全部です! 熱中症の予防は、水分を『こまめにとる』ことがポイント!

まだまだ暑い日が多く、運動会の練習や体育、外遊びなど、体を動かすときにはとくに注意が必要です。「のどがかわいた」と感じる前にとるようにしましょう!

なか い ちや みず
中に入れるお茶や水は
その日に飲みきれる分
だけにしましょう

じぶん
自分でしっかりと
管理しましょう

つか
使ったあとは、よく洗って、
よく乾かしましょう

コップ付きのもののほうが
飲み口をせいけつにたもてます

水分補給に
かかせない

水筒を使うときは

ふりまわしては
いけません

とも
友だちとまわし飲み
してはいけません

ステンレス製ボトルの注意!

- 破裂・破損のキケンがあるため入れてはいけないもの
- 炭酸飲料 ○ 牛乳、果汁など ○ 塩分を多く含むもの (スポーツドリンクも少量の塩分を含むので、こまめな手入れが必要)
- 手入れで漂白剤は使わない!

まい え み
2枚の絵を見くらべて

7つ のまちがいをさがそう!

せんじつ せいちょうそくていご ねっちゅうしょうよ ぼう はなし
先日、成長測定後に熱中症予防の話をしました。

ポイントは。。

① 水分は「のどがかわいた」と感じる前にちよくちよく飲むこと

② 夜は早くねること

③ 朝ごはんはしっかり食べること です。

「からだのつかれ」「気のゆるみ」も大敵!

ひとりひとりが気をつけて元気にすごしましょう



こたえは、保健室の前にはあってあるよ!