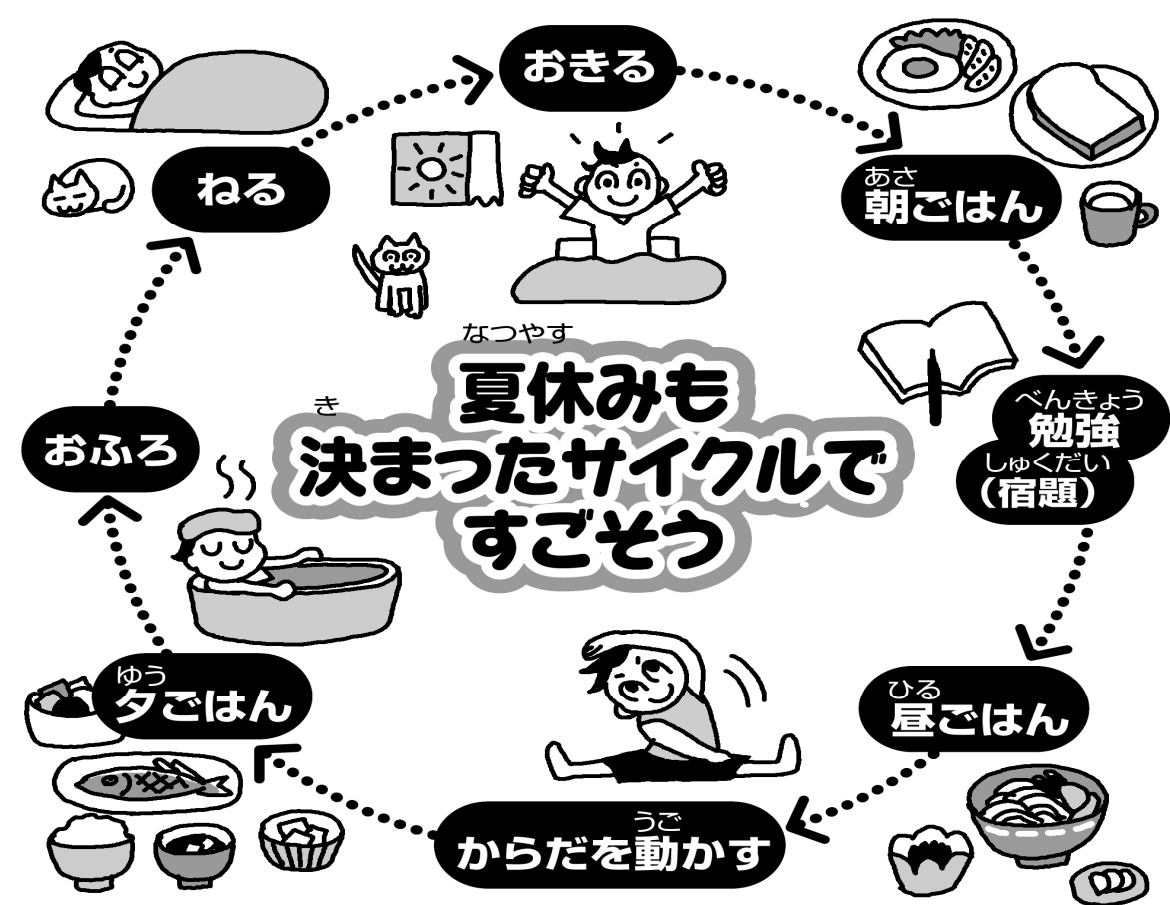


いよいよ夏休みが始まります。

夏休みだからといって、ダラダラしていると、からだの調子が悪くなってしまう。

今年の夏休みは短いので、調子を落としている暇はありません！

夏休みを楽しむために、規則正しい生活をして、元気にすごしましょう！



【新しい生活様式】

あさ けんおん
朝の検温

て あら
手洗い

しょうじょう
症状がなくてもマスク

わす
も忘れずに！

なんとも言うよ。。。熱中症に注意！

夏に怖いのが、熱中症です。場合によっては、命にかかわる危険性もあります。熱中症は、少しの注意で防ぐことができます。

どうしたらいいの？

外に出るときには、ぼうしをかぶる！

強い白さをさける！
室内では、風通しをよくする！

こまめに水分ほきゅう

きゅうけいをする！
(30分から1時間ごとに)

水分をじょうずにとるコツ

- ◎運動を始める前に コップ1～2はい のむ！
- ◎運動をしている間は30分おきに コップ1はい のむ！
- ◎のどがかわいたと感じる前にのむ！
- ◎お茶や水、うすめたスポーツドリンクをのむ！

★あまり冷たい水分やジュースは、胃腸を悪くして、逆効果です。常温の水分をとるのがおすすめです！

寝不足や体調不良のときには、熱中症にかかりやすくなります…

夏休みも同じ時間に

起きる

時 分

寝る

時 分

おうちの人と話し合って、起きる時刻・寝る時刻を決めておくといいですよ！