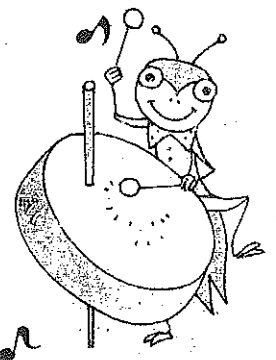
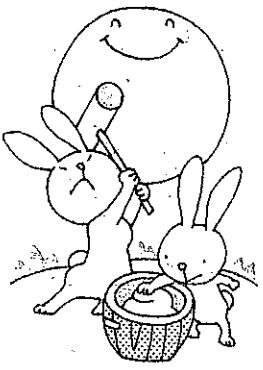


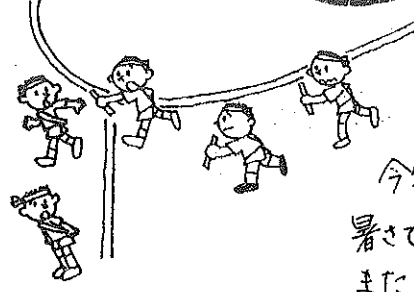
ほけんだより

'10.9.6
魚住中学校 保健室

2学期がはじまりました。
今年の夏は記録的な猛暑でしたが、
夏休みに体調を崩しませんでしたか？
これから、本格的に体育大会の練習が
始まります。
まだまだ暑い日は続きそうなので、各自でしっかり
暑さ対策をして、元気に本番当日を迎えましょう。



体育大会の練習が始まります！



これから始まる体育大会の練習。
今年はまだまだ残暑が厳しいですね。
暑さで集中力が低下した時に起こりやすい**けが**や**事故**、
また、**熱中症**も心配です。

暑さをやわらげる様々な工夫で、元気に練習を乗り切り、
すばらしい体育大会にしましょう。

毎日 **忘れずに！**

- ① 水分 (お茶・スポーツドリンク)
- ② 汗ふきタオル 飲みすぎに注意！
- ③ 帽子 (かぶったほうがいいですよ)
- ④ 着がえ用の下着



夏バテを予防しよう

夏の暑さの影響で、体は思っている以上に疲れやすくなっています。
体調を崩さないように気をつけましょう。

なるべく睡眠をとろう！

部活に勉強に...と忙しい中学生。なかなか早く寝るのは難しいようですが、生活リズムがくると、様々な体の不調につながります。
睡眠をできるだけとり、しっかりと体を休めましょう。

こまめな水分補給を忘れずに！

汗をかくこの季節、水分補給はかせません。水分は一度にたくさんとらずに、こまめに飲むようにしましょう。

④ 適度に塩分も...

「夏バテ」は「夏野菜」が強い味方！

夏バテをふせぐ強い味方、「夏野菜」を食べよう！

暑さで「あんな食欲がない!!」という人も多いのでは？
ビタミンCを多く含むトマトや、ほろわた体を冷やせるナスやキュウリ...など、夏野菜をたくさん食べて、107-アツッ!! しましょう。

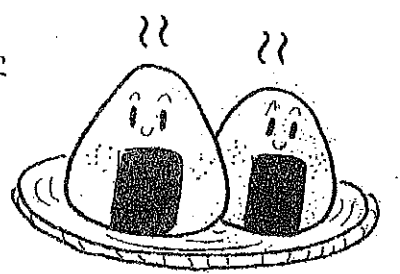
お部屋の冷やしすぎに注意！

扇風機をいっしょに使う冷房を弱めにしたり、ドライ機能で体感温度を下げるなどして、お部屋の冷やしすぎを防ぎましょう。



熱中症 予防にひと工夫！

熱中症 予防には、水分補給だけでなく、適度な**塩分**をとる必要があります。でも、水筒のお茶や、スポーツドリンクだけでは、なかなか必要な塩分をとることができませんよね！
そこで...



お弁当にひと工夫 ☺

いつものごはんを少し塩、けの強いおにぎりに変えてみてはどうでしょうか??
また、おかずも普段より味を少し濃くすると効果的に塩分を補給することができます。
おうちの方とも相談してみてくださいね ♪

中に **すっばい** うめぼしを入れるのもいいですね ☺