

ほけながより 夏

2021.7.13
No.3
竜西川
ほけん

あついはニガテですが、
アイスはお好きですか。



7月になつて、暑い日が続いていますね。
あと少しで夏休み♡
暑さやんかに負けておいて、元気いっぱい
えがおい、楽しいすごしましょう!!

あつ～い 夏 も 元気 にすごそう!!

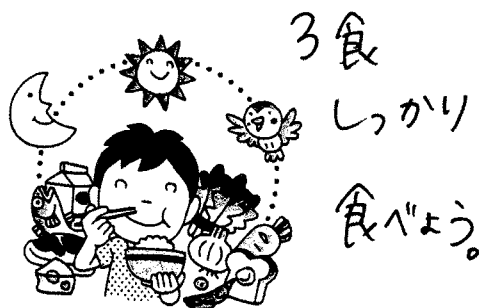
夏に気がついたのが、熱中症。熱中症は注意して
いれは「予防」できる病気です。これからの暑い季節、元気にす
ごせるように、ひとりひとりが気を付けましょう。

一番にいせつ「よのは
体を暑さに「しず
つらすこと。



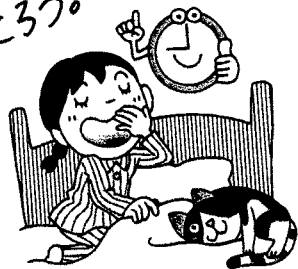
暑いからといって
すずしい場所
ばかりにいと、

暑さに体がたえれ
ず、熱中症に「エ
リやすく「あてしま
います。



3食
しっかり
食べよう。

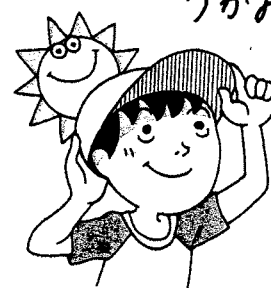
ずいぶんを
十分とろう。



こまめに水分
ほけなを
しよう。



外であそぶ時には
ぼうしをかぶろう。
日がさも上手に
つかあう。



すずしいところで
時々休たいを。
まわりになが「いけければ
マスクをはずそう。

水分補給のベストタイミングとは?

「のどがかわいた。」と感じる水分不足のサイン。これって、
実は脱水が甘台まる前兆なのです。気がつかないまま、
無視をしたりしてしまうと、熱中症による可能性も...
できれば、このサインが出る前に水分をとる「ま」が体には
いいのです!!



- いつもより水分をたくさんとった方がいいのは
- ねる前やおきた時
- スポーツの前・中・終わったあと
- あそぶの前とあと

自分で気を付けて、水分をとみましょう。



マスクをつけていると、マスクの中の湿度が高い
ので、のどがかわいていることは気がつきにくいとい
われています。こまめに水分ほけなを、忘れずに...