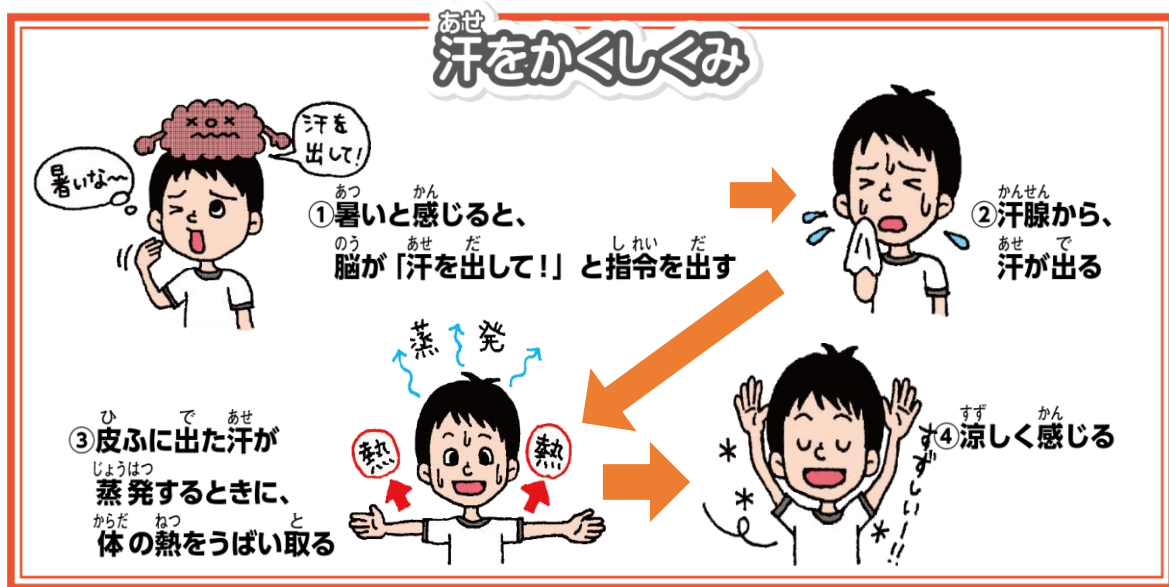


ほっとけんしつ

7月になり、気温が上がってきて暑くなりましたね。この時期は、急な暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。こまめに水分補給をして体調管理に気をつけましょう。

だんだんと暑くなってきました！

みなさんは汗をかいていますか？「汗をかくのはいやだ」、「汗はくさい」、「汗はかかないようにしたい」と思っている人がいます。しかし、汗は体温を調節する大切な存在です。



上手に汗をかくためのトレーニングをしよう！

毎日少しずつ体を動かす



汗をかく練習をする

水分をたくさんとる



汗のもとになる水分をとる

ぬるめのお風呂につかる



汗をかく習慣をつける



うまく付き合おう!

暑くなってくると、部屋に冷房をつけることが多いと思います。しかし、お店や図書館など自分で冷房の温度を調節できない場所で「ちょっと寒いな。」と感じた人もいます。涼しいのはいいのですが、体を冷やしすぎないように気をつけましょう。

と感^{かん}じ^じた^たら^らな^ない^いの^のを^をの^のこ^ころ^ろで^では^はな^なさ^さず^ずに^に「^なま^まめ^めに^に寒^かい^いの^のを^を防^ぼぐ^ぐ」

うえ^{うえ}に^にき^きる^るふ^ふく^くを^を
よう^{よう}い^いに^にお^おく^く



あ^あた^たた^たか^かい^いの^のお^おも^もの^の
の^のお^おも^もの^のを^を
の^のお^おも^もの^のを^を
の^のお^おも^もの^のを^を



か^かぜ^ぜが^がち^ちよ^よく^くせ^せつ^つあ^あ
あ^あた^たた^たか^かい^いの^のこ^ころ^ろに^に
い^いど^どう^うも^もも^もの^のこ^ころ^ろに^に



水分を上手にとろう!

熱中症を防ぐには、水分補給が欠かせません。高温・多湿・無風の日、熱中症になりやすいので気をつけましょう。

う^うん^んど^どう^うち^ちゆう^{ゆう}
運^運動^動中^中は^はこ^こま^まめ^めに^に
す^すい^いぶ^ぶん^んほ^ほき^きゆう^{ゆう}
水^水分^分補^補給^給を^をす^する



か^かる^る う^うん^んど^どう^うち^ちゆう^{ゆう} は^はじ^じ
軽^軽い^い運^運動^動か^から^ら始^始め^めよ^よう

す^すこ^こ ち^ちよ^よく^くづ^づつ^つわ^わけ^けて^てお^おも^もの^の
少^少し^しづ^づつ^つ分^分け^けて^てお^おも^もの^のを^を
の^のお^おも^もの^のを^を



い^いっ^っか^かい^い の^のり^りょう^{ょう}
1回^回に^にお^おも^もの^のを^を200ml^{ml}くら^らい^いま^まで

み^みず^ずの^のお^おも^もの^のを^を
水^水や^やお^お茶^茶を^をお^おも^もの^のを^を



さ^さとう^{とう}の^のお^おも^もの^のを^をと^とり^りすぎ^ぎに^に気^きをつ^つけ^けよ^よう

夏休みは治療のチャンスです!

健康診断の結果、「検診結果のお知らせ」を受け取り、受診が済んでいない場合は、この機会の受診をおすすめします。

受診や治療が終わったら「検診結果のお知らせ」を学校へご提出ください。

