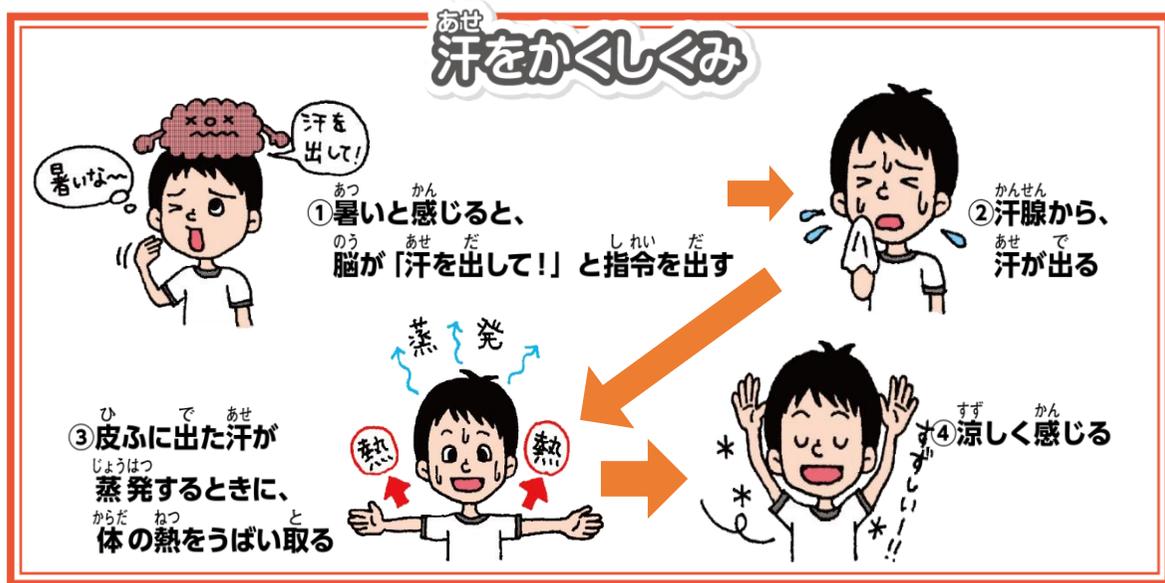


# ほっとけんしつ

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<sup>かん</sup>じ<sup>じ</sup>た<sup>た</sup>ら<sup>ら</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>の<sup>の</sup>こ<sup>こ</sup>ろ<sup>ろ</sup>で<sup>で</sup>は<sup>は</sup>な<sup>な</sup>さ<sup>さ</sup>ず<sup>ず</sup>に<sup>に</sup>「<sup>な</sup>ま<sup>ま</sup>め<sup>め</sup>に<sup>に</sup>寒<sup>か</sup>い<sup>い</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>防<sup>ぼ</sup>ぐ<sup>ぐ</sup>」

うえ<sup>うえ</sup>に<sup>に</sup>き<sup>き</sup>る<sup>る</sup>ふ<sup>ふ</sup>く<sup>く</sup>を<sup>を</sup>  
よう<sup>よう</sup>い<sup>い</sup>に<sup>に</sup>お<sup>お</sup>く<sup>く</sup>



あ<sup>あ</sup>た<sup>た</sup>た<sup>た</sup>か<sup>か</sup>い<sup>い</sup>の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>  
の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>  
の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>  
の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>



か<sup>か</sup>ぜ<sup>ぜ</sup>が<sup>が</sup>ち<sup>ち</sup>よ<sup>よ</sup>く<sup>く</sup>せ<sup>せ</sup>つ<sup>つ</sup>あ<sup>あ</sup>  
あ<sup>あ</sup>た<sup>た</sup>た<sup>た</sup>か<sup>か</sup>い<sup>い</sup>の<sup>の</sup>こ<sup>こ</sup>ろ<sup>ろ</sup>に<sup>に</sup>  
い<sup>い</sup>ど<sup>ど</sup>う<sup>う</sup>か<sup>か</sup>に<sup>に</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>



## 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・無風の日には、熱中症になりやすいので気をつけましょう。

う<sup>う</sup>ん<sup>ん</sup>ど<sup>ど</sup>う<sup>う</sup>ち<sup>ち</sup>ゆう<sup>ゆう</sup>  
う<sup>う</sup>ん<sup>ん</sup>ど<sup>ど</sup>う<sup>う</sup>ち<sup>ち</sup>ゆう<sup>ゆう</sup>  
う<sup>う</sup>ん<sup>ん</sup>ど<sup>ど</sup>う<sup>う</sup>ち<sup>ち</sup>ゆう<sup>ゆう</sup>  
う<sup>う</sup>ん<sup>ん</sup>ど<sup>ど</sup>う<sup>う</sup>ち<sup>ち</sup>ゆう<sup>ゆう</sup>



か<sup>か</sup>ろ<sup>ろ</sup>い<sup>い</sup>う<sup>う</sup>ん<sup>ん</sup>ど<sup>ど</sup>う<sup>う</sup>ち<sup>ち</sup>ゆう<sup>ゆう</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>は<sup>は</sup>じ<sup>じ</sup>め<sup>め</sup>よ<sup>よ</sup>

す<sup>す</sup>こ<sup>こ</sup>し<sup>し</sup>ず<sup>ず</sup>つ<sup>つ</sup>わ<sup>わ</sup>け<sup>け</sup>て<sup>て</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>



い<sup>い</sup>っ<sup>っ</sup>か<sup>か</sup>い<sup>い</sup>の<sup>の</sup>り<sup>り</sup>ょう<sup>ょう</sup>  
い<sup>い</sup>っ<sup>っ</sup>か<sup>か</sup>い<sup>い</sup>の<sup>の</sup>り<sup>り</sup>ょう<sup>ょう</sup>  
い<sup>い</sup>っ<sup>っ</sup>か<sup>か</sup>い<sup>い</sup>の<sup>の</sup>り<sup>り</sup>ょう<sup>ょう</sup>  
い<sup>い</sup>っ<sup>っ</sup>か<sup>か</sup>い<sup>い</sup>の<sup>の</sup>り<sup>り</sup>ょう<sup>ょう</sup>

み<sup>み</sup>ず<sup>ず</sup>や<sup>や</sup>お<sup>お</sup>ち<sup>ち</sup>ゃ<sup>ゃ</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>



さ<sup>さ</sup>とう<sup>とう</sup>の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>  
さ<sup>さ</sup>とう<sup>とう</sup>の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>  
さ<sup>さ</sup>とう<sup>とう</sup>の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>  
さ<sup>さ</sup>とう<sup>とう</sup>の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>を<sup>を</sup>

## 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。

