

雨が続いていましたが、今週はとても暑い日が続く予報です。急に暑くなると体がまだ慣れていなくて、熱中症になりやすくなります。熱中症にならないように、水分補給をこまめにしましょう。甘くないお茶やお水がよいでしょう。1日の水分摂取の目安は 1.5 L ~ 2 L ほどです。意識して飲むようにしましょう。

## 熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給する



無理をしない 30分に1回は休憩を取る



## マスクをはずそう



① 登下校

② 外で遊ぶとき

③ 体育の時間



マスクをとったら、おしゃべりはやめましょう。水分をしっかりとって、帽子をかぶって遊びましょう。

