

おはよう!

4310号

9月19日 木曜日 3年

おはようございます。9月半ばは過ぎたに決まらる
残暑が気になると思いますが、おなごんは体調管理
はできていますか。これから体調管理の準備も始
まるに当たり、この時期だからこそ熱中症にた
らさないよう体調を維持したほうがよい。

体調管理の基本は睡眠です。

夜更かしして朝まで起きてる人はい、食欲がない
という人もいます。その1つの原因として水分
不足が挙げられます。水分不足だと、起きてるとして
頭に血液が十分にいきわたらないうえに、
しぼり、やる気がないことになりがちです。
いざというとき人はまずコップ一杯の水を飲んで
しっかりと睡眠をとり、この残暑を乗り越えられるように
しましょう。

今日の予定

特になし