ほけんだより 7月

令和４年７月
岩国市立平田小学校

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。熱中症にならないために、マスクを外したりこまめな水分補給をしたりして予防をしっかりしましょう。

急に暑さの厳しくなる今は体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムに気を配って上手に対策をしながら、元気に夏を過ごしましょう。

こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分がとれる大切な機会です。どちらも補えるみそ汁がおすすめですよ。

睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。
特に暑い日は体力をつかうので夜ふかしせずに早く寝ましょう。

休けいと水分補給

外で運動する時は、30分に1回は涼しい場所で休けいをしましょう。
水分補給も忘れずに！