



げんきな子

2013. 9. 2

よい生活リズムで熱中症を予防！

まだまだ暑い日が続きますが、体調はいいですか？

よい生活リズムをこころがけ、暑さに負けない体力をつけて、熱中症を予防しましょう！

ぐっすりねて、 はやおき



寝不足でつかれが取れていないときは、体力がおちているので、注意が必要です。早く起ければ、早く眠くなり、ぐっすりねむれます。

朝ごはんを たべる



寝ている間に汗をかくため、朝は体内の水分がへっています。また、朝ごはんを食べないと、汗を作るために十分な水分と塩分が足りず、汗をかきにくくなるので、熱中症をおこしやすくなる。

体調を ととのえる



体調が悪い時は、体温をうまく調節できないので、体温が上がりやすくなり、熱中症にかかるきんがります。生活のリズムをみなおし、規則正しい生活をして、体調を整えましょう。

規則正しい生活で体力をつけ、熱中症に負けない体をつくる。

準備をして、楽しく安全に運動しよう！

運動会の練習がはじまります。

安全に楽しく運動するためには、準備が必要です！！！



こまめに
お茶を
のもう！
1リットル以上
必要



ぬれた服のまま
ではきもちわるい
し、体がひえる



ベタ
ベタ

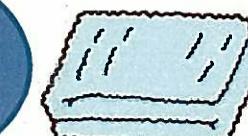
きがえ



すいとう



なつ
夏セットを
まいにちもって
こよう



タオル

はなや手は、
あせふき
タオルで
ふかないで



はんかち
ティッシュ



ぬらした
タオルで
あせを
ふこう

あせもや
湿しんの
予防に



つめは、切って
おこう。
けがの原因に
なるよ！

ほれいさい
保冷剤・ハブラシたくさん
ありがとうございました。

9月の保健行事予定

	4 (水)	5 (木)	6 (金)	9 (月)	10 (火)	11 (水)
年生	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
身体計測	身体計測	身体計測	身体計測	身体計測	身体計測	身体計測
身体計測	身体計測	身体計測	身体計測	身体計測	身体計測	身体計測
身体計測	身体計測	身体計測	身体計測	身体計測	身体計測	身体計測

