



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？
良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



ねぶそく 寝不足でつかれが取れていない時は、体力がおちているので、注意がひつようです。
はや お 早く起きれば、早く眠くなり、ぐっすりねむれます。

あさ 朝ごはんを
たべる



ね 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。

たいちょう 体調を
ととのえる



たいちょう わる とき 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、熱中症にかかるきけんがあります。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。

きそくただ 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!



運動会の練習が始まります。
安全に楽しく運動するために、準備が必要です!!!



つめは、きって おこう。
けがの原因になるよ!

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

