

ほけんだより 7月

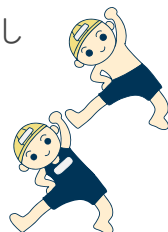


小美玉市立小川南中学校

今月の
保健目標

夏を健康に過ごそう！

夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。活動している時に「あれ？おかしいな」と思ったら、我慢せずに次の行動をしましょう。



「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

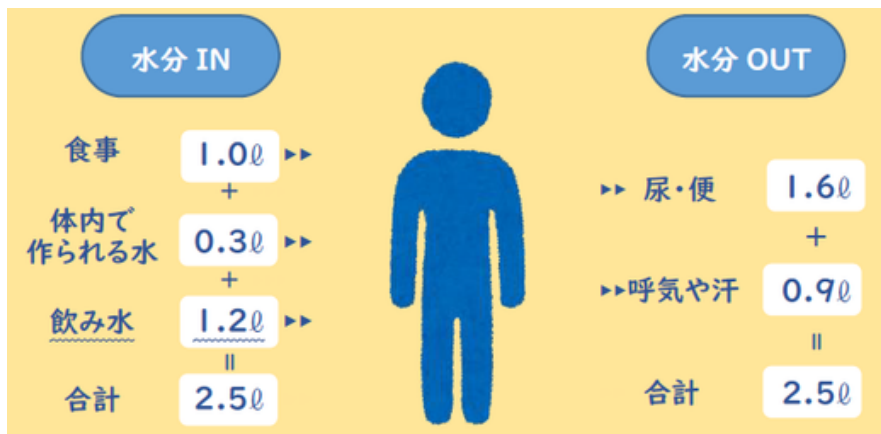
水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎなひましょう。

効果的な水分補給とは？ ～量とタイミングを意識しよう～

図のとおり、1日に必要な飲み水は1.2ℓです。運動や暑い場所での作業を行う場合はさらに水分が失われるため、2リットル以上の水分が必要です。自分の活動にあった量の水分を準備しましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス



塩分やミネラル、糖分と一緒に

