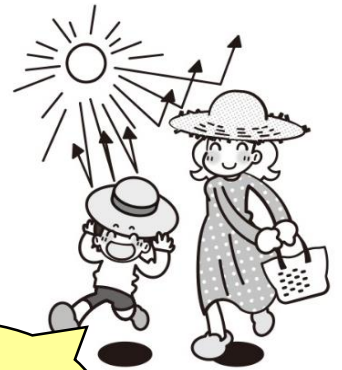


梅雨が明け、毎日暑い日が続いていますね。そうかと思えば、昨日のように急な大雨が降ったり…雨のあとは湿度が上がリ、さらにおし暑く感じたと思います。熱中症警戒アラートも連日発表されていますので、みなさんも熱中症にかからないよう、食事・睡眠をしっかりとリ、こまめに水分補給をしましょうね。特に、睡眠不足の人は熱中症にかかりやすくなってしまいますので、早寝早起きを心がけ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう！ 夜、寝苦しくてなかなか眠れない…という人は、寝る前にあったかいお風呂に入り、コップ一杯のお水を飲むと眠りにつきやすくなりますよ！

熱中症を予防しよう！



外に出るときは帽子をかぶろう！

暑さで頭痛やめまい、気持ち悪さを感じたら、すぐに近くにいる先生に知らせ、保健室へ行くか、涼しい木かげなどで水分補給をして休養をとってください。

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

暑さに負けるな！

夏バテ知らずさん
をめざして



生活リズムを整える

栄養バランスのよい食事

睡眠をしっかりとる

湯船につかる

熱中症 こんな症状に注意

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がふるなど



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさなど



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけないなど

