



雨が続いたり、寒かったり、急に暑かったりと、体も心もお疲れモードの人が多そうです。少しずつ暑さに慣れていくことも熱中症予防の大切なポイントになります。水分補給や体調管理に気をつけながら、暑さに負けない体づくりをしましょう！楽しい夏休みまであと少し！

熱中症に気をつけよう！！

いよいよ暑くなるこの時期は、熱中症に注意しましょう。毎年、熱中症でたくさんの方が亡くなっています。「それはお年寄りでしょ？」「僕は大丈夫」…いえいえ、誰でも熱中症になる危険性があります。ひとりひとりが熱中症予防の意識を持ってください。

①のどがかわく前に水分補給

②休憩時間は必ず水分補給

③体を冷やして休む

④具合が悪い時は頑張りすぎない



注意点

市販のスポーツドリンクには糖分がたくさん入っています。涼しいのにガブガブ飲んでいると、よけいにのどがかわいてしまいます。また、夏バテの原因にも！？

スポーツドリンクは水で2分の1に薄めるのがお勧めです。涼しい日は水や麦茶など水筒の中身を変えるのもいいと思います。



★スポーツ用ドリンクを作ってみよう★

冷たくて、ちょっと甘い飲みやすいので、水1リットル、塩3グラム（小さじ半分強）、砂糖約40グラムをよくかき混ぜましょう！



歯磨き強化週間の結果発表

6月16日～6月24日までを「歯磨き強化週間」とし、各クラスの健康委員が呼びかけをし、歯磨きチェックをしました。最優秀賞は3年3組、優秀賞は2年1組でした。これらのクラスには保健室から賞状を出しました。健康委員さんも呼びかけをがんばりました。これをきっかけに給食後の歯磨きが身につくといいですね。

