

じめじめした梅雨が終わると、太陽の季節がやってきますね。梅雨明け直後は晴れて暑い日が続くので、特に「熱中症」に注意です。水分を上手にとって少しずつ暑さに慣れていきましょう。あと2週間くらいで夏休みが始まります。栄養・水分の補給、睡眠をしっかりとって夏バテしない体づくりをしましょう。

* * 夏休みも健康で安全な生活を * *

<p>な おしておこう 調子や具合のよくないところ</p>  <p>むし歯などは、この休みを使ってちりょうをすませよう。</p>	<p>つ めたいもの あっさりしたものばかり食べてない？</p>  <p>一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとろう。</p>	<p>や りすぎ注意！ ゲームやネットは時間を決めて</p>  <p>すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。</p>	<p>す いぶんを こまめにとって熱中症予防</p>  <p>汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。</p>	<p>み ださない 生活リズムはいつもどおりで</p>  <p>休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう。</p>
---	--	---	---	---

で 出かけるときの約束

夏休みは友だちどうしで出かけることも多くなると思います。出かけるときは次の5つのことを必ずおうちの人につたえよう。

* 暑い日は帽子や飲みものもわすれないでね。

- ①どこへ
- ②だれと
- ③どうやって
- ④何をしに
- ⑤何時に帰るか

ことし ねっちゅうしょう きせつ 今年も熱中症の季節がきた！



◆暑熱順化って？

「暑熱順化」は「体が暑さに慣れること」です。本格的に暑くなる前に、運動や入浴で汗をかきましょう。そうすることで、暑くなった時に汗をかいて上手に体温調節ができる体になります。熱中症にならないように、今のうちから準備をしましょう。

夏の水分補給 何を選ぶ？

