

広がる青空にもくもくと沸き立つ白い雲。毎日、夏らしい季節ですね。夏によく見かけこの雲は積乱雲といい、発達すると雷や大雨を運びます。急に空が暗くなったり、冷たい風が吹いてきたら要注意。空をながめて夏を楽しみつつ、天気の変化には気をつけてくださいね。

夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT ①早起き

毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん

寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給

熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂

シャワーだけでもさす、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

水分補給のタイミング

1 運動する前に **のんで**

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます

2 渴く前に **のんで**

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで **のんで**

あとは帰るだけ...でも、水分補給を忘れずに

次のうち、熱中症になりやすい人は?

- ① 寝不足の人
- ② 風邪気味の人
- ③ 朝ごはんを食べていない人

こたえは...
①②③ 全部!

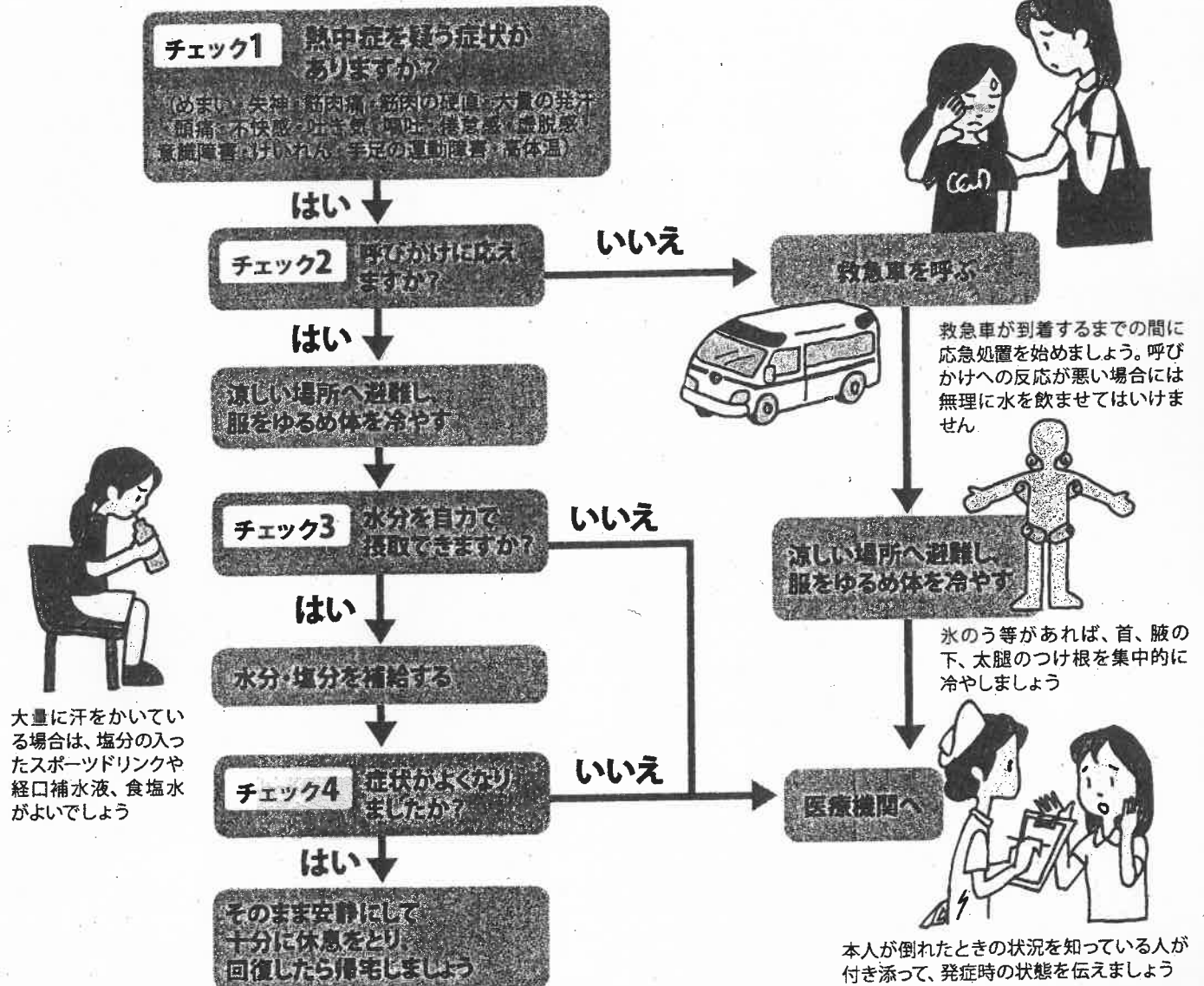
運 動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険! どれかに当てはまる人がいたら、休むように言ってあげてください。一人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう!

もうすぐ1学期が終わります。今学期は不安や心配ごとが多かったですね。そんな中、皆さんは、よくがんばってくれたと思います。夏はあっという間に過ぎていきますが、楽しく充実した夏を過ごしてください。



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



熱中症を疑ったときには何をすべきか