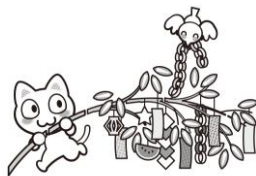


保健だより



吉岡町立吉岡中学校

R6. 7. 5

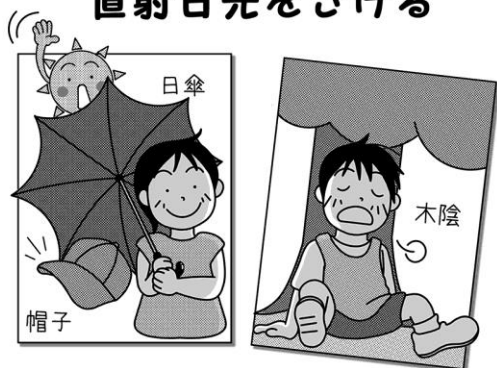
NO. 4

熱中症 注意！！

気温が高い日も多くなり、熱中症が心配な季節になってきました。

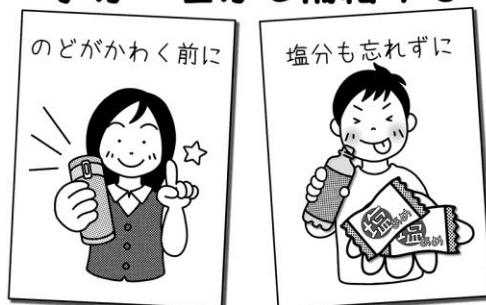
こまめに水分補給をし、しっかり栄養・睡眠をとって、体調を整えて過ごしましょう。

直射日光をさける



熱中症

こまめに 水分・塩分を補給する



激しい運動は 暑さに慣れてから



に注意！

無理をしないで休む



水筒の中身は??



みなさんの水筒には、どんな飲みものが入っていますか？

気温が高くなってきて熱中症が心配な季節は、飲みものも少し工夫しましょう！

普段飲むのにおすすめは「**麦茶**」！ ミネラルが含まれ、体を冷やす作用もあります。また、カフェインが入っていないので、利尿作用（体の水分を外に出す作用）がありません。緑茶、ウーロン茶、紅茶はカフェインが入っているので、熱中症予防としては不向きな飲みものです。

麦茶に少しの塩（1Lに1g）を入れて、塩麦茶にして飲むのも熱中症予防におすすめです！

体育のある日や運動部の人は、塩分や糖分、ミネラルが含まれる**スポーツドリンク**がよいでしょう。どの飲みものも、気温が高い日は、冷たい方が体に吸収されやすくなります。冷やして、こまめに飲みましょう！

給食の牛乳も熱中症の予防に効果的！食物アレルギー等で飲めない人もいますが、飲める人は積極的に飲みましょう！