

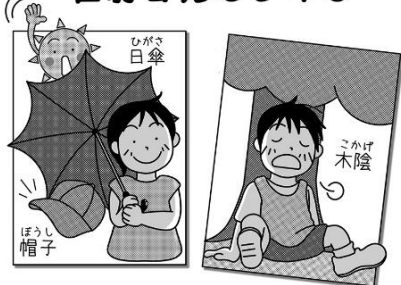
ほけんだより 7月

No. 4
R5. 7. 3
五島高校定時制

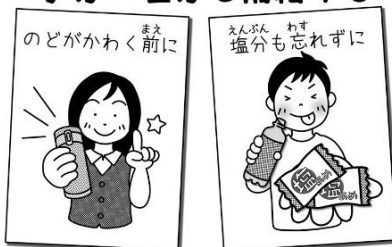
1学期最後の定期考査が終わり、夏休みを楽しみに生活しているのではないのでしょうか。楽しく充実した夏を過ごすために、熱中症に気をつけましょう。熱中症は屋外だけでなく、室内でもなります。我慢せずクーラーをつけたり、こまめに水分補給をしたりして、熱中症を予防しましょう！

★今月の保健目標：夏を元気に過ごそう！

直射日光をさける



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



無理をしないで休む



熱中症に注意！

熱中症予防には、規則正しい生活リズムも大切です。早めに寝て、暑さで疲れた体を休めましょう。また、朝ごはんを食べることによって、エネルギーだけでなく、水分や塩分もとることができます。栄養バランスのとれた朝ごはんを準備するのが難しい人は、味噌汁だけでも飲めるといいですね。

“いい汗”かいてる？

暑くなり、たくさん汗をかくようになってきましたね。「汗はベタベタしたり、臭くなったりするから嫌だ」と思う人がいるのではないのでしょうか。もしかすると、その汗、いい汗ではないかもしれません！

いい汗をかくためのポイントは、汗をかくことへの「慣れ」です。適度な運動や入浴など、適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていきます。

※汗をかいたら必ず水分を取りましょう。

スッキリ
“いい汗”



- サラサラしている
- 乾きやすい
- におわない
- ミネラル(塩分等)が再吸収される

グッタリ
“悪い汗”



- ベタベタしている
- 乾きにくい
- におう
- ミネラル(塩分等)が汗とともに出てしまう

あなたの汗はどっち？

チェックしてみよう！