



令和3年7月
 国立市立
 国立第一中学校
 保健室

*** 熱中症を予防しよう ***

1学期も残すところ2週間。夏休みが待ち遠しくなってきましたね。コロナ禍で過ごす夏は今年で2度目になります。学校でマスクをして過ごすのはすっかり見慣れています。夏の過ごし方には注意が必要です。

マスクを装着することで、空気が温められるうえに呼吸するたびに体温が上昇します。日頃から体温などの体調チェックを行い、外出時や運動時には、十分な休憩と水分補給を行いましょう。これから暑くなる中で活動する際には、前日から体調を整え、早寝早起きでしっかり朝食を摂りましょう。蒸し暑く息苦しいときには、3密が避けられる状況ならばマスクを外して呼吸を整えてくださいね。

熱中症予防 日頃からのこころがけ



きそくただいせいかつ
 規則正しい生活で
 たいちようかんり
 体調管理



すいぶん
 水分はこまめに、
 かいすうおほ
 回数を多めにとる



うんどう
 運動するときは
 こまめに休憩を



たいちようあまる
 体調の悪いときはむりに
 うんどう
 運動しない



*** スポーツドリンクと歯の健康 ***

糖分がいっぱい！



清涼飲料水の飲み過ぎに注意

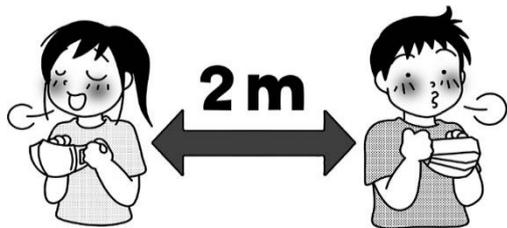
汗をかくと、水分だけでなく体内の電解質も失います。スポーツドリンクは体液に近い成分（ビタミン・ミネラル・ブドウ糖など）に調整されているため、効率よく必要な成分を補給することができます。しかし、多くのスポーツドリンクは糖質もたっぷり含まれています。飲み過ぎに気をつけてカロリーオーバーを防ぎましょう。また、口の中が糖質で満たされた状態になるので、早めのブラッシングや水でうがいをすることで糖質を洗い流してむし歯を予防しましょう。

コロナに負けない!

暑さに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!

いつも以上に水分補給!



SOCIAL DISTANCE



のどがかわいたと感じる前に!

涼感グッズ フル活用!

無理しない!



涼しい場所で休みましょう

水泳指導が始まりました。爪を短めに切る習慣をつけよう!
マスクを外している授業中や更衣中はおしゃべりをひかえよう!



7つのまちがいをさがそう!

2つの絵を見比べてまちがいをみつけよう。答えは保健室前に掲示します。

