

7月に入り夏本番となってきました。先週から、熱中症で体調を崩す人も出てきています。さて、7月6日(水)は1年生、7日(木)は2年生の水泳大会、12日(火)は3年生のクラスマッチが予定されています。そこで、熱中症にならないために準備運動や水分補給に気をつけて、予防してください。足が攣った時の対処の方法も、インフォメーションスクエアにアップしていますので、是非、ご覧ください。

熱中症対策には、

「一〇〇、一プレイ」

一睡眠プレイ
運動する前の日はぐっすり寝て、体調を整えましょう。

一体力プレイ
カゼをひいた後や暑さに慣れていない人、肥満の人は熱中症の危険性が高くなります。

一朝ごはんプレイ
朝ごはん抜きの運動はもつてのほかです!

一水分プレイ
のどがかわいていなくても、飲むことが大切です。

一休憩プレイ
日陰などの涼しい場所で適度な休憩時間を取りましょう。

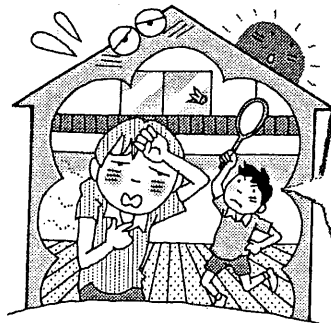
汗をたくさんかいたら...
スポーツドリンクがGOOD

室内も危ない!

こんな所でも熱中症に注意!

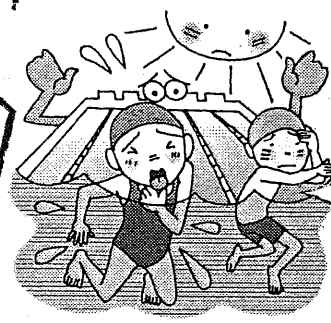
「太陽に当たらないから、熱中症にはならないでしょ」は大間違い。こんな所でも熱中症の危険性があります。

注意場所1 体育館



風通しが悪い
体育館では汗が蒸発しにくく熱中症が起こりやすい!

注意場所2 プール



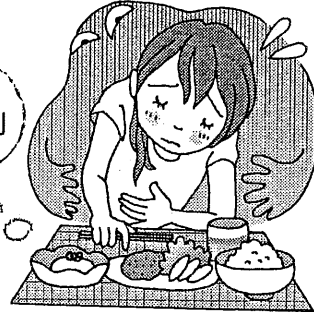
水中では、汗をかいていることに気づきにくく、脱水症状が起こりやすい!

こまめな水分補給と、涼しい場所での休憩を心がけましょう。

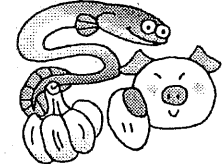
夏にとりたい!

このビタミン

「からだのだるくて、食欲がないよ」



夏バテ予防に ビタミンB1

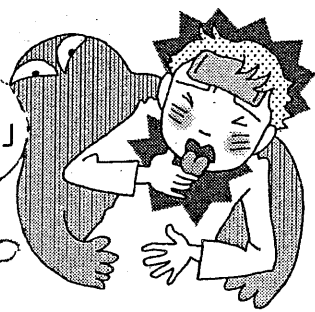


- 疲労を回復させる
- 食欲を増進させる

どんな食材に入っているの?

- ・豚肉・にんにく・玄米・うなぎ など

「夏になると、毎年、カゼをひいてしまうよ」



夏カゼ予防に ビタミンC



- 免疫力を高める
- 疲労を回復させる

どんな食材に入っているの?

- ・赤ピーマン・ゴーヤ・レモン・ゆず など