はけんだだり

令和2年8月18日 玉島小学校 保健室

まだまだ厳しい暑さが残る中、2学期が始まりました。熱中症や夏バテにならないように、大切 にしてほしいのが、「静館・後事・氷労」です。 額ごはんをがずをべて学校にきてください。 氷筒 を必ず持ってきて、こまめに水分補給をしてください。そして愛はぐっすりねむりましょう!愛れ をためこまないようにすることで、毎日元気に過ごせます。 長い 2学期ですが、暑さに負けずに過 ごしたいですね。

まてそばに BrandBilling 夏の 〇〇不足に気をつけて!



●のどが渇くまで水分をとらない

●水筒などを持ち歩いていない 、こんな人は/



水分」が足りない…

予どものからだの約70%は氷券。 着やおしっこでどんどん 失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始 まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- ○冷たいものばかり飲んでいる ●あっさりしたものしか食べない
 - \ こんな人はん



栄養 が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたも のだけでは、必要な栄養が定りていないかも。そうめんに野菜 や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工美しよう。

- ●夜ふかしをしている ●寝る前にスマホやテレビを見る
 - \ こんな人はん



寝る時間が違いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのも しんどくなってしまうよ。違きるのが違いとまた夜ふかしをし て…悪循環! 梵みの首も学校に行く首と簡じ時間に起きよう。

偏覚をするのに食いしん坊の 私は誰だ?



かたし だいす れいよう とう 私が大好きな栄養はスドウ糖。 これだけあれば満足!

20%は、私がもらっちゃうよ



かたし 私は、きみの内臓のはたらき にも、体の動きにも、心の動き

にも、大きくかかわっている「脳」だよ。

きみが起きている間だけじゃないよ。 ati あいだ きおく せいり 眠っている間にも、記憶を整理したり、 で記されているんだ。

tin state なか なか れいよう だから朝にはお腹がペコペコ。栄養が 入ってこないと、うまく働け ない。きみが朝ごはんでしっ かり栄養をとってくれたら 私はバリバリがんばるよ!



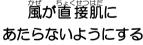
正しいクーラーの使い方を知って、夏を快適に過ごそう★





設定温度を下げすぎない







能で調節する

のどが乾く前に

のどが乾いた、と感じる前に の むのが水分補給のコツです



すいぶんほきゅう水分補給の タイミング

うんどう 運動する前に

うんどう 運動すると体温があがるよ。 その体温が上がりすぎない ためにも運動前に飲もう

うんどう あと 運動した後に

運動して出ていってしまった すいぶん うんどうご の 水分を、運動後に飲んで 取り戻そう!

