

かけがえのない！

熱中症に気をつけよう！

日中30℃を超える暑さになったり、最高気温が20℃前後の日があったり、気温差が大きく体調管理が大切な時期ですね。テストもひかえています。睡眠時間は6～8時間はとる、栄養バランスを考えた食事、軽い運動などを心掛けてください。

急に暑くなると、体がまだ暑さに慣れていないので、熱中症のリスクが高くなります。お茶がなくなってしまって、水分が取れていないという人もいます。多めに持って来て、こまめな水分補給を心がけましょう。

熱中症の理解度チェック

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

<p>正しいのは、どっち？</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>A</p>  <p>練習の最初から100%全開で。</p> </div> <div style="width: 10%; text-align: center;"> <p>運動するとき</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>B</p>  <p>ウォーミングアップを十分に。</p> </div> </div>	<p>A</p>  <p>少しずつ、こまめに。</p>	<p>水分のとり方</p>	<p>B</p>  <p>のどが渇くまで待って、一度にたっぷり。</p>
<p>正解：B / いきなり100%の運動をするのではなく、ウォーミングアップを十分にすることで、体が暑さに慣れやすくなります。</p>	<p>正解：A / 「のどが渇いた」と感じたときは、すでに体内の水分が少なくなっています。渇きを感じる前に、少しずつこまめに水分補給をしましょう。</p>		
<p>A</p>  <p>ゆとりがあり、白っぽい色のもの。</p>	<p>衣服の選び方</p>	<p>B</p>  <p>からだにフィットし、黒っぽい色のもの。</p>	
<p>正解：A / 黒っぽい色は熱を吸収するので、屋外で活動するときは避けましょう。風通しがよく、汗を吸って乾かす素材のものを選びましょう。</p>			
<p>A</p>  <p>風の強い日。</p>	<p>起こりやすいのは</p>	<p>B</p>  <p>急に気温が高くなった日。</p>	
<p>正解：B / 熱中症が起こりやすいのは、●気温が高い●湿度が高い●風が弱い●日差しが強いとき。室内のスポーツでも起こるので、注意しましょう。</p>			
<p>A</p>  <p>運動を続けている先輩部員。</p>	<p>なりやすい人は</p>	<p>B</p>  <p>運動を始めたばかりの新入部員。</p>	
<p>正解：B / 運動や暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。また、睡眠不足のときや体調が悪いときは、無理をしないでください。</p>			



熱中症から身を守り、夏のスポーツを安全に楽しみましょう!!

5月の健康保健委員会で募集した「歯の標語」の優秀作品を裏面に紹介します。

丁寧な歯磨きをして、むし歯や歯周病を予防しましょう！

元	っ	大	歯	一	き	歯	し	食	美	歯	歯	い	き	音	針	し	食
気	お	好	み	生	れ	は	っ	べ	白	み	は	い	本	を	策	っ	べ
な	い	物	が	た	い	大	か	た	の	が	命	き	い	み	を	か	た
歯	し		き	も	な	事	り	後	歯	き		ふ	に	が		り	後
	い		て	と	歯		み			続		ん	な	き		み	
	し			う			が			け						か	
	と						こ			て			た			き	
	言						う										
	え		み	そ	歯	た	ち	歯	き	マ	マ	白	笑	歯	お	お	歯
	る		か	れ	を	い	か	み	れ	ス	ス	い	顔	み	ま	い	み
相	未	じ	か	で	み	へ	で	か	い	ク	ク	歯	か	が	じ	し	が
棒	来	よ	れ	こ	か	ん	て	き	な	の	と	に	が	き	な	く	き
だ	の	う	る	こ	く	た	き	で		下	り		や	で	い	食	は
	ぼ	ぶ		ろ			た			は			く			べ	
	く	な		も			よ									る	
	の	歯	キ	た	た	頑	白	頑	く	毎	歯	福	笑	白	ス	口	歯
質	時	歯	し	い	も	張	い	張	せ	日	み	き	う	い	ス	も	を
上	間	み	イ	せ	と	ろ	歯	ろ	に	す	か	た	門	歯	ッ	も	み
加	か	か	に	っ	う	う	目	う	る	る	き	る	に	で	キ	べ	が
る	け	き	ね	な	ね		ざ		る	と	を		は		リ	も	き
	れ	も		歯			して		馬	一	む	大	体	こ	と		き
	は			を					区	匹	し	切	の	の	守	歯	歯
歯	時	き	は	保	白	い	心	歯	逐	残	歯	に	一	歯	ろ	の	み
み	間	れ	み	つ	い	歯	も	を	す	ら	を		部	は	う	健	が
が	を	い	か	た	歯	を	す	磨	る	ず	ね			ね	よ	康	き
き	か	だ	き	め	を		っ	き								を	で
だ	け	ね	だ	に	は		き										
	て			は			り										

「歯の標語」2023

優秀作品