

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が、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。多めに持ってきて、こまめな水分補給を心がけましょう。

正しいのは、どっち？

熱中症尺度チエック
AかB、正しいと思う答えを選んでください。

A 	運動するとき	B 
練習の最初から 100%全開で。		
A 		
水分のとり方		
少しづつ、 こまめに。		
B 		
のどが渴くまで待つ て、一度にたっぷり。		

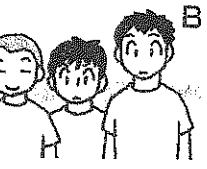
正解：B／11番目の運動をするときに、卓球やバドミントンなどの汗を多くかぶつけるので、それを水で洗うよりも、水を飲む方が効率的です。また、水分を多く飲むことで、体温を下げる効果があります。

A 	衣服の選び方	B 
ゆとりがあり、 白っぽい色のもの。		
からだにフィットし、 黒っぽい色のもの。		

正解：A／暑い日は、白っぽい色の衣服を選ぶ方が効率的です。黒い衣服は熱を吸収する効果があります。

A 	起こりやすいのは	B 
風の強い日。		
急に気温が 高くなった日。		

正解：B／熱中症が起こりやすい日の特徴は、突然の気温変化です。特に夏場は、朝晩の気温差が大きいので要注意です。

A 	なりやすい人は	B 
運動を続けている 先輩部員。		
運動を始めた ばかりの新入部員。		

正解：B／運動中は暑さを感じやすい人が多いです。一方で、運動不足の人や運動初回の人も、熱中症になりやすいです。

**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	大	歯	一	き	歯	し	食		対	し	食
気	好	み	生	れ	は	?	べ		策	?	べ
な	い	が	た	い	大	か	た		ミ	か	た
歯	し	き	も	な	事	り	後		リ	リ	後
い	い	で	と	歯	み	が			カ	リ	み
」	と		う		こ	こ			ガ		き
言					う						
え		み	そ	歯	た	う	歯		お	お	歯
る		か	れ	を	い	か	み		ま	い	み
相	未	か	で	み	へ	ご	か		じ	し	か
棒	来	れ	こ	か	ん	て	き		な	く	き
だ	の	る	こ	く	だ	き	ご		い	食	は
ほ	ぶ		ろ			た			べ		
く	な		も			よ					
の	歯	キ	た	た	頑	白	頑		ス	口	歯
質	時	歯	レ	い	張	い	張		ッ	も	き
上	問	せ	イ	せ	3	歯	ろ		キ	べ	み
か	か	が	に	つ	う	う	う		リ	も	が
ろ	け	き	ね	な	目	ざ	と		と		き
	れ	も				し					
ば			歯			して					
歯	時	き	は	保	白	い	心	歯	大	体	こ
み	間	れ	せ	つ	い	へ	も	を	切	の	の
が	を	い	が	た	歯	す	磨		に	一	歯
き	か	だ	き	め	を	分	つ		部	は	ね
だ	け	ね	だ	に			き				
	て			は			り				

「歯の標語」2023

優秀作品