

夏休みがはじまります

暑~~~~~!! 夏!! こんなどころに注意して元気に楽しく過ごそう!

<p>胃腸機能の低下</p> <p>後悔</p>	<p>冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒</p>	<p>予防の基本は</p> <p>なんといっても</p> <p>手洗い</p> <p>消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>冷房病...</p> <p>だるい 疲れる 腰痛い</p>	<p>クーラーを利用するときの注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用 	<p>寝冷え...</p>	<p>クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意</p> <p>おなかにはタオルケット!</p>
<p>熱中症...</p>	<p>炎天下・長時間の運動は要注意</p> <p>ごくごく</p> <p>こまめに休養・水分補給</p>	<p>日焼け...</p>	<p>長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう</p> <p>UV CUT!</p>

夏かぜ 要注意

クーラーのつけっぱなし

寝冷え

汗をかいたままクーラーにあたる

冷たいものの飲みすぎ 食べすぎ

汗の始末をしない

体を冷やしすぎないこと!

ネットやスマホなどの使用に注意!

ネットやスマホの使い方ですらトラブルにつながる可能性があります。また、使用時間や方法を自分でコントロールできない依存状態になってしまい健康や生活に影響を及ぼすことがあります。



熱中症

になりやすいのはこんな人

① 寝不足・朝ごはん抜き

ゲームに夢中で夜更かししてたら寝坊だ!

朝ごはん? 食べる暇ないよ

② 水分補給をしない

きちん

あっ

水筒忘れてきちゃった

③ 休憩をとらない

まだまだ、もう一本!

あれ?

熱中症にならないために、何をすればいいかわかりましたか?

熱中症予防レンジャー



勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果はだせません。自由に使える時間が増える夏休みを有意義に過ごしましょう! また、病気の治療や検査が必要な人もこの機会に済ませてしまいましょう!