

熱中症に気をつけよう

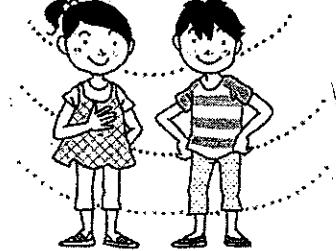
夏バテを予防しよう

水分ほきめ

すずしい服そう



朝あきた時、外へ行く前、運動の前とちゅう、後、休み時間、おふるの、後、ねる前...。1ドがかわいて、いなくてもこまめに飲めよう。



長そでの体そう服はやめよう。どうしても長そでを着る時は、ぬげる服にしよう。

食事をしっかりとろう



汗をかくと塩分などのミネラルが汗といっしょに体の外に出てしまいます。そうすると頭が痛くなったり、足がつったりしてしまうので、塩分の取れるしょっぱい物を意識に食べよう。食欲がないう時は、すっぱい物やスイカのきいた物が食べやすいです。

あつさとともに、体のだるさや疲れがとれなくなったり、食よくなくなったり、お腹のちようしが悪くなる夏バテ。原因を知って予防しよう。

冷たい食物や飲み物



あなかが冷えると消化や吸収が悪くなるので、えいようがしっかりと取れず、元気が出なくなったり、げりをげたりします。さかんかい物を食べたり、あふるにつかったり、ねる前に15分くらい湯たんぽをあなかをあたためるといいですよ。

ぬぐるしさ

すいみんの大切さはみんなよく知っていますね。暑さでよくねおれないとボーッとしたり、たごるからイライラします。エアコンやせんるうきを冷めすぎに気をつけて使いまよう。

