



暑い日が続いています。熱中症や病気に気をつけて、元気に
楽しくすごせるように、体調を整えましょう。



なつ あつ ま くふう 夏の暑さに負けないよう工夫しましょう



本格的な夏がやってきました。この暑さで体調をくずしている子も増えていきます。汗で出た分の水分を補給することと、いつもタオルなどで汗をふきとり、体を清潔にしておくことが大切です。まもなく、夏休みを迎えます。夏休みの間に気力、体力ともたっぷり充電しておきましょう。

むし暑さなどで体の調子が悪くならないように、自分でどんなことができるか考えて生活しましょう。

ハンカチ



汗をかいたら必ずふこう。汗をそのままにしておくと、体が冷えます。

シャワー・お風呂



ほこりや砂が汗といっしょにつきやすいので、スッキリ洗い流しましょう。

ぼうし



ひさしやつばが大きいと、顔に日光が当たらず、目にもやさしいです。

すいみん 睡眠



気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりととりましょう。

すいぶん 水分



水分は喉が乾く前に、こまめに摂って体をうるおしましょう。

えいよう 栄養



1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動けません。

エアコンの使い方

暑い夏を快適に過ごすために、おうちでエアコンを使っていると思いますが、使うときは気をつけてほしいことがいくつかあります。

○部屋の温度は下げすぎないで、夏は28℃をめやすにしましょう。

○エアコンのついた部屋で1日中だらだらと過ごすことは、やめましょう。

