



2学期がスタートしました。夏休みは元気に過ごせましたか？体調をくずしている人はいませんか？まだまだ暑く、熱中症「危険」レベルが続いています。引き続き熱中症に気をつけて生活しましょう！

【9月の保健目標】 **暑さにまけないからだをつくらう**

食事からも水分・塩分補給ができます♪
3食しっかり食べよう！

水分補給のポイント

★「のどが渴いた」と思う前に飲もう！★

のどが渴いたと思ったときにはすでに体内の水分が不足している状態です。教室にいる時もこまめに水分をとる習慣をつけましょう。



★毎日必ず水筒を持ってこよう★

飲み物は多めに持って来ましょう。



甘い飲み物を飲みすぎると、体の中の「血糖値」が高くなり、のどがかわいたり、だるくなったりします。スポーツドリンクは水分・塩分補給ができますが、砂糖も多く含まれているので、飲みすぎには注意しましょう。

ペットボトル
症候群に注意

抜け出せ！夏休みモード

