

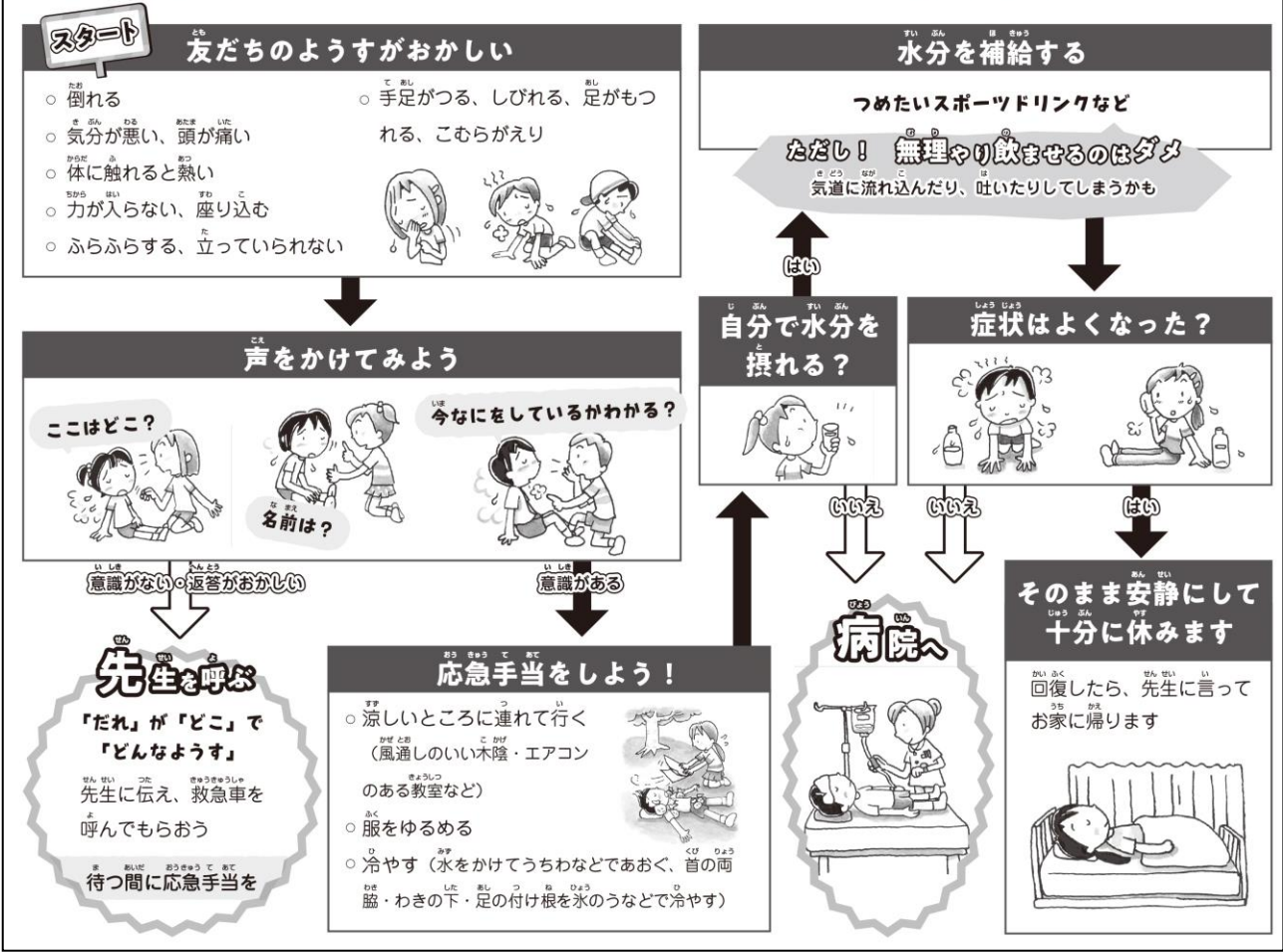
# 保健だより

郡山市立薫小学校

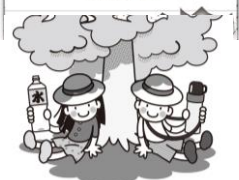
むし暑い日が続いていますね。熱をだすなどして体調をくずす人ができています。食事やすいみんをじゅうぶんにとり、暑さにまけない体をつくっていきましょう。



## 熱中症かも！ どうすればいい？ 判断チャート



### 熱中症 どうすれば防げる？



- ☆ 規則正しい生活を送る。～食事・運動・すいみん～
- ☆ こまめに水分補給をする。（汗をかいた後は塩分を含んだものをとる）
- ☆ 外で活動するときは必ずぼうしをかぶる。
- ☆ 運動はできるだけずい時間帯に行う。
- ☆ 体調が悪い時には無理をしない。

熱中症は、なってからではなく、なる前の予防が大切！！

