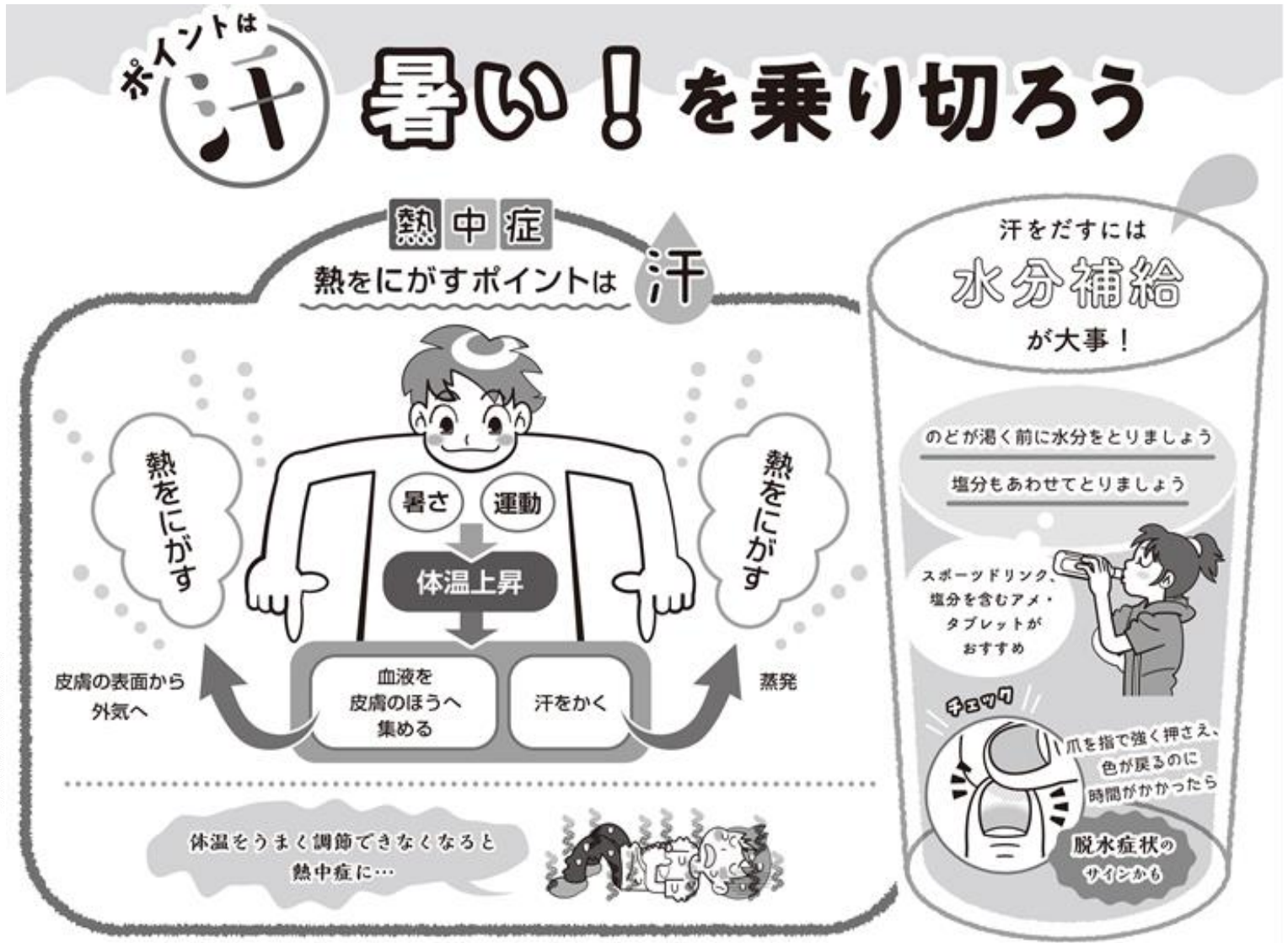
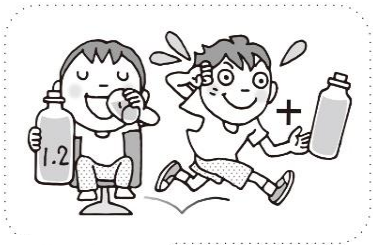


梅雨の花と言えば、紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けて輝く姿を見れば、きっと、どんよりした天気も爽やかな気持ちになれると思います。

熱中症を予防しよう

- ◎ 家を出る前に水筒・ハンカチを準備！（体育や部活がない日でも）
- ✓ 授業時間と部活動で飲むための十分な水分（1.2L以上）を持ってくる（部活動する場合は2L以上。スポーツドリンクがよい）
- ✓ 汗や手をふくためのハンカチやタオル
 - ※ 忘れた時、足りなくなった時は自動販売機があります
水500ml・ポカリ250ml：100円、お茶 600ml・ポカリ 500ml：150円
- ◎ こまめな水分補給をする
 - ✓ のどが渴いていなくても休み時間毎に少し飲む
 - ※ マスクをしていると、のどの渴きに気づきにくい
 - ✓ 運動時はスポーツドリンクか、お茶や水 + 塩
- ◎ 体調を整えておく
 - ✓ 朝、昼、夜の食事をしっかり食べる
 - ✓ 睡眠をしっかりとる
 - ※ 体調が悪い時は無理せず休む
- ◎ 熱を逃がす服装をする
 - ✓ 運動時は半そで、ハーフパンツで。
 - ✓ 汗をこまめにふく。汗をかいたら着替えがあればなおよい。



- つめ
- ① 爪を切っておく
爪が長いために、割れたり、はがれたり、他の人を傷つけてしまったりするケガが増えています。爪と指の長さが同じになるくらいまで切っておきましょう。
 - ② 前日はよく眠る
 - ③ 日焼けが気になる人はラッシュガードを着る（プール時の日焼け止めは✖）
日焼け止めはプールの水を汚してしまうため、使用禁止です。



こんな人は

熱中症の危険あり！

思い当たることはありませんか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

だっすいじ けいこうほすいえき
脱水時には経口補水液を

けいこうほすいえきはスポーツドリンクとは違い、脱水時に失われた水分、ミネラル分、糖分が腸で吸収しやすい組成になっている液体です。市販のものでは、オーエスワン(OS-1)がよく知られています。

けいこうほすいえき
簡単！経口補水液の作り方

砂糖 40g	塩 3g	水 1L	レモン果汁 少量	経口補水液