

6月30日（月）熱中症

あつ暑くなってきました。皆さん、
は張り切って楽しく勉強していると
おもいますが、ねっちゅうしょう熱中症を予防するた
めのせいかつ生活もして下さい。

あるざっし雑誌に、ねっちゅうしょう熱中症を防ぐための、
「**HEAT**」が載っていました。皆さん
にできることもあるので、しょうかい紹介します。



H（ヘルス・ケア）

えいよう栄養バランスがとれたしょくじ食事、てきど適度なうんどう運動、じゅうぶん十分なすいみん睡眠

E（エンヴァイオメント）

しつない室内ではエアコン、れいきゃく冷却グッズ、ひかげ日陰に入る

A（アラート）

けいかい警戒アラートが出たら、で外出やうんどう運動をひかえる

T（トリートメント）

びょうき病気があれば、しっかりとちりょう治療する

いくらけんこう健康で、げんき元気で、かっぱつひと活発な人でもかあつ勝てない暑さがある
のです。じぶん自分のからだをいちばんだいじに考えて、かんが生活しましょう。

村越 新