

あつ

6月2日（金）暑さになれる

6月になりました。これから、どんどんと暑くなってくるはずですよ。

暑くなると心配なのは、熱中症になることです。

熱中症にならないために、今からできることがあります。

新聞記事に書いてあった、3つの熱中症対策を紹介します。

暑さに慣れるための準備です。



1 水分をしっかりととること

2 運動すること

3 湯ぶねにゆっくりとつかること

運動をしたり、お風呂で湯ぶねにつかたりして、汗をかくのを習慣づけておくと、熱中症にかかりにくくなるそうです。

扇小の子は、毎日外で運動して汗をかいているので、大丈夫ですね。汗をかくということは、とってもいいことだと分かります。さあ、**天気の良い日はいい汗をかきましょう。**

村越 新