

すくすく



わたしは毎日
はみがきの時に
体温を測定
しています。



連休明けは暑い日が続きました。3か月も休校が続き、外に出かける機会が減っている人が多いと思います。体が暑さに慣れてくることを暑熱順化といいます。今年はこれが上手くできていない人が多いのではないのでしょうか。暑い環境で運動や作業をしていると、汗をかくための自律神経の反応が早くなって、体温上昇を上手く防げるようになってきます。学校再開後、熱中症になる人が増えてしまわないよう、休校中でも計画的に運動し暑さに慣れておきましょう。

運動をつづけよう！

きゅうつうちゅう
休校中でも

さんみつ き
三密を避けて



激しい運動をするときはマスクをしていると熱中症になりやすくなってしまいます。すいた時間や場所を選んだり、人と距離をとったりして、工夫して運動する機会をもつようにしましょう。



ぼうし・汗ふきタオル



タオルやハンカチは手を洗う時にも必要です。忘れないようにしましょう。

マスクをして運動するときは、運動速度を落としたり、時間を短くしたりして調整しましょう。

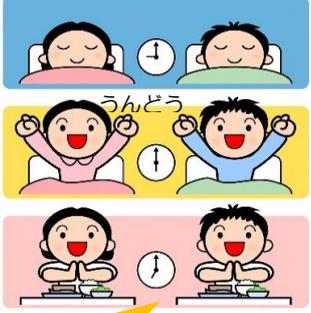
すいぶん ほきゅう 水分補給



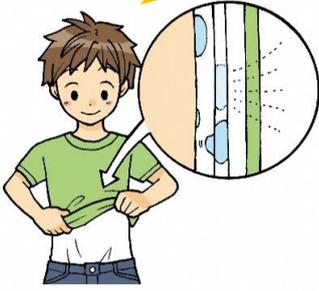
したぎ 下着

したぎが汗を吸収し、蒸発することで、体温を下げる働きを助けてくれます。

せいかつ 生活リズム



マスクをしていると、のどのかわきに気づきにくくなるそうです。今年はいつも以上に意識して、水分を補給しましょう。運動する20分前に飲んでおくとういそうです。



どんな時でも早寝・早起き・朝ごはんのリズムをくずさないことは健康な生活の基本です。