



一北中生の元気アップを応援します！



今年も夏が近づいてきました！今年の夏は、例年より熱くなると予想されています。十分な睡眠とこまめな水分補給を心がけて、熱中症を予防し、元気に夏を過ごしましょう😊



## 熱中症対策、準備OK？



しょねつじゅんか

**暑熱順化で体を暑さに慣らしていこう！**

約数日～2週間で順化できます！

### ポイントは、汗をかくこと

しょねつじゅんか

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

ウォーキングやランニング、筋トレなどの運動や湯船につかって、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう！暑さに慣れると、暑さに強くなります😊

ウォーキング



ランニング



湯船につかる



### 熱中症予防行動チェック！



毎日、水筒を持ってくる



のどがかわく前に水分補給ができています



運動前に水分補給ができています



運動中は、マスクを外している



睡眠時間が十分にとれている



朝・昼・晩しっかり食事ができている



帽子をかぶっている

### どれだけ、できていますか？

できていることは、そのまま続け、できていないところは、できるように意識しよう！



水分補給



すいみん



朝・昼・晩の食事



マスクをはずす



帽子の着用