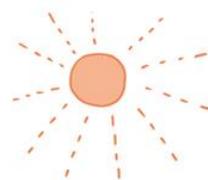




# 熱中症 に注意!



9月になっても、厳しい暑さが続いています。特に、合唱祭の練習が始まり、体育館や廊下などエアコンがない場所で活動する時間も増えているため、熱中症に一層の注意が必要です。

暑い場所で長時間活動したり、水分補給が不足したりすると、体内の水分が減り、体温調節がうまくできなくなってしまいます。「頭が痛い」「だるい」「気分が悪い」などの症状が現れたら、それは熱中症かもしれません。予防のために、夏と同じぐらいの量の水分を、こまめに補給しましょう。また、無理をせずその場ですわり、近くの先生に申し出てください。

## ココに気をつけて!

- **睡眠**をしっかりとる。
- **朝ごはん**を食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、**水分や塩分を補給する**。
- 運動するときは、**ときどき休憩する**。
- **体調が悪いときは、運動しない**。



## 「熱中症かな?」と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合はすぐ救急車を呼び水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(※)などを飲む。※はき気やけいれんがない場合



# “秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



## 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きく、台風や秋雨前線などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。

夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



## 秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



## 自転車、こんな乗り方をしていませんか

自転車でも危険な運転は、自分や周りの人のケガ、命の危険につながることも。



交通違反をしてしまったら、車などと同じように罰金を払う必要もあります。  
正しい運転を心がけましょう。