



熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

水分補給はこまめに！

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度
(大量に飲みすぎない)

のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です！

覚えておこう！ 基本のスポーツドリンクレシピ

材料

水 500mL程度、
砂糖 20~25g程度、
塩 少々



※レモン果汁を入れるとクエン酸やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は調整しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)

夜ぐっすり眠るために、朝ごはんを食べよう



私たちの体は、朝ごはんを食べることで全身がパッと目覚めるようになっています。朝ごはんには、卵や納豆、乳製品を積極的に摂りましょう。これらの食材の中にも含まれる「トリプトファン」という成分は、日中に心を安定させる「セロトニン」の材料になり、さらに夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変化します。朝は食べる気が起きない…という人は、まずはおにぎりや食パンなど、自分の生活に取り入れやすいものから始めてみましょう。

保健室の人気者は身長計！
毎日測りに来室する人も。
1mmで一喜一憂している姿は
とても微笑ましいです！
さて…身長を伸ばすために
大切なことが3つあります。
気になる人は、
身長計の横をチェック♪

不定期掲載

ほけんしつ
日記



雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くして雷しやがみをする。