

保健だよ！  
**HEALTH**

平成28年8月29日(月)  
阿賀野市立京ヶ瀬中学校

**新学期スタート！ 生活リズムを整えよう！ 睡眠時間足りていますか？**

夏休みが終わり、学校中心の生活が始まりました。  
生活リズムの変化に加え、暑さ（残暑）や体育祭の練習、部活動など  
さまざまな学校行事もあり、疲れがたまっていると思います。  
体調を崩したり無理をしたりしていませんか？  
夏の疲れがでるこの時期は、心身を休め、睡眠をしっかりをとることを意識してください。  
多めに睡眠時間をとるなど自己管理しながら生活リズムを整えていきましょう。



**「熱中症に注意しましょう！！」**

暑い日が続いています！ 熱中症予防に努めましょう！



熱中症対策は、  
**「NO、NO、NO、プレイ」**

**NO-睡眠プレイ**  
運動する前の日はぐっすり寝て、体調を整えましょう。

**NO-体力プレイ**  
カゼをひいた後や暑さに慣れていない人、肥満の人は熱中症の危険性が高くなります。

**NO-朝食はんプレイ**  
朝ごはん抜きは運動はもってのほかです！

**NO-休憩プレイ**  
日陰などの涼しい場所で適度な休憩をとりましょう。

**汗**をたくさんかいたら...  
**スポーツドリンク**がGOOD

**熱中症 予防**

水分をこまめに摂ろう！

**外からの予防**

- ・部屋の風通しをよくする
- ・直射日光を避ける
- ・汗をよく吸収する服に着替えて過ごす



**中からの予防**

- ・3食きちんと食べて食事から水分と栄養を摂る
- ・水分をこまめに摂る
- ・睡眠をしっかりとする



**スポーツ活動中の熱中症予防**

**5か条**

- ◆暑いとき無理な運動は事故のもと
- ◆急な暑さに要注意
- ◆失われる水と塩分を取り戻そう
- ◆薄着スタイルでさわやかに
- ◆体調不良は事故のもと

