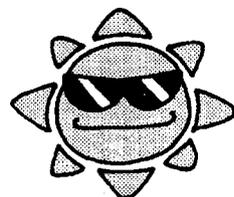


まだ5月なのに**真夏日**？



## 熱中症に注意を！

### 熱中症を予防するポイント

#### ① しっかり**睡眠**を！

眠ることによって、抵抗力や自然治癒力が高まります。  
「体調が悪い」理由の多くが、睡眠不足や疲れによるものです。  
しっかり睡眠をとり、**規則正しい生活を心がけましょう。**



#### ② こまめに**水分補給**を！

「のどがかわいた」と感じた時には、すでにかかなりの水分が不足していることが多いといわれています。汗は、体からの熱を奪い、体温を上昇することを防いでくれます。しかし、失われた水分を補給しないと脱水になり、体温調節機能や運動能力が低下します。  
暑い時には、**こまめに水分補給をしましょう。**



#### ③ 一日のスタートは**朝食**から！

一日を元気にスタートさせるためには、朝食をしっかりと食べることが大切です。朝食を食べると、脳の働きが活発になり体温が上がり体も目覚めます。また、腸が刺激され排便しやすくなります。  
**朝食はしっかりと食べて登校しましょう。**

