



だいぶ暑い時期になりました。テストも終わり夏休みまでもう少しです。暑くて授業に集ずできない首もあると思いますが、 ここを乗り越えれば、休みが待っています。頑張っていきましょう。

シグラは球技大会があります。怪我を起こしやすい場節でもあります。怪我の予防のため準備運動をしっかり行いをしましょう。 また、熱中症にも注意が必要です。朝ごはんを食べていない、寝不足、水労を取ってない場合はリスクが高いです。 えい場合はマスクを外していきましょう。





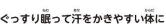
昨日

* 夜ふかししたから 眠い.

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない といけません。ポイントは"のどが 淵く前"に飲むこと。 ��に行くとき は水筒を忘れないようにしましょう。





繋中症を予防するには、汗をかいて体温を下げること が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かな くなってしまいます。毎日十分 な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑 さに慣れず、急に運動したときに危 険です。涼しい時間帯に、軽い運動 をする習慣をつけるといいですよ。







学校で起 こる熱中症 まいとしやく は、毎年約

睡眠不足

5,000件*。死亡事故の じゅぎょう 多くが体育の授業や部活 動などのスポーツ活動中 に起こっています。

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが

声を掛けてあげて

大丈夫? ください。





あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。 自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。