



## 夏休み直前号

平成28年7月19日  
越生中学校 保健室

# 夏のおなかはお疲れモード

夏は、胃腸などの消化器が弱りがちとされています。



### 夏を元気に

### 乗り切るために

- 冷たいものを食べ過ぎない
- 冷たいものを一気に飲みしない
- からだが温まるものを食べる
- ぬるめのお風呂でゆっくり温まる



### 熱中症を防ぐため！3ポイントで部活の休憩時間を有意義に

- ① 水分補給** .....  
休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。
- ② 体内の温度をさげる** ...  
涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度をさげましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。
- ③ 声かけ** .....  
「しんどくない?」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

## 夏休みもルールとマナーを守り

### 安全に自転車に乗ろう!

- ヘルメットを正しく着用する。
- 「止まれ」の標識で、必ず一時停止をする。
- 信号無視をしない。
- 並進をしない。
- 夜はライトをつける。
- 2人乗りをしない。
- イヤホンをつけて乗らない。
- 車と車の間から飛び出さない。

